قال محمد رسول اللہ صلعم

الاحتماء افضل من الدواء

پرہیز کرنا دوا کرنے سے اچھا ہے

الحمد للہ کہ نسخہ

مسیحائے عالم

موسوم باسم تاریخی

تحفۂ مخلصان

سنہ ۱۳ھ

جسکو جناب مولوی حکیم محمد علیخانصاحب شاہجہانپوری طبیب بیونسپلٹی صدر ہردوئی نے

عامۂ خلائق کی حفظ صحت کے قواعد میں

حسب فرمایش

منبع جود و احسان ممدوح زمان جناب منشی محمد باقر خانصاحب اکسٹرا اسسٹنٹ کمشنر بہادر

ضلع ہردوئی رئیس سوائن دام اقبالہ

تصنیف فرمایا ہے

قومی پریس لکھنؤ چوک میں باہتمام محمد نثار حسین چھپا

طبع ثانی ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ جلد ۱۲۰۰

قیمت فی جلد علاوہ محصول ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۵ر

اشتہارات

تشخیص الامراض

امراض - اعراض - اسباب - علامات کا آئینہ - امراض کے تشخیص کرنے کا آلہ تشخیص کے پیچیدہ مباحث کا حل کرنے والا - نوآموز کو تجربہ کار طبیب بنانیوالا - اطبائے حذاق کا مدد دینے والا مذکور الصدر نامی رسالہ سلیس عربی مین اس ہیچمیرز ہیچدان مولف مسیحائے عالم نے لکھا ہے جسکا لطف کچھہ دیکھنے ہی سے تعلق رکھتا ہے اسمین اولاً تشخیص کے وہ کلیہ قواعد دکھلائے گئے ہین جو کل امراض کی تشخیص پر حاوی ہین -

ثانیاً وہ ہین علامات نہایت صراحت کے ساتھہ لکھے گئے ہین کہ جنکے ذریعے سے یہ امر معلوم ہوگا کہ تمام جسم مین کون عضو صحیح ہے - اور کون سا مریض - پھر ہر عضو کے امراض کی علحدہ علحدہ اسطرح پر تشخیص شروع ہوئی ہے تشخیص کا طریقہ عام طور پر کیا ہے - امراض کے کل اقسام کسقدر ہین - اور ہر ایک کا کس طرح سے امتیاز ہوتا ہے ؟ نہایت وضاحت و صراحت کے ساتھہ - مرض ہے یا عرض - اصلی ہے یا شرکی وغیرہ وغیرہ ؟ اور پھر ہر ایک مین مابہ الافتراق کیا ہے - یہ مرض سوء مزاج ہے یا تفرق الاتصال یا مرض الترکیب پھر سوء مزاج مین یہ امور کیونکر معلوم ہوتے ہین - سازج ہے یا مادی - مادہ مجاور ہے یا مداخل - ورم ہے کہ غیر مورم - علیٰ ہذہ القیاس -

اس تشخیص کے بعد تشخیص عضوی کا آغاز ہے اسطرح پر کہ اولاً اس عضو کے وظائف سے بحث کرکے اسکے کل امراض کی ایک عمومی تشخیص لکھی گئی ہے کہ اُنکے ہر مرض مین بدیہی طور پر فرق معلوم ہوتا ہے منطقی رنگ ڈھنگ سے - پھر اسی عضو کی ہر مرض کی علحدہ علحدہ تشخیص ہے کہ جسمین ہر ایک کے اسباب سابقہ و واصلہ سے نہایت شرح و بسط کے ساتھہ بحث کی گئی ہے - اور ایسے ایسے خاص علامات کا تذکرہ کیا گیا ہے کہ جو اپنے معروض سے عرض کی طرح محل سے جدا نہین ہوتین اور طبیب کو دھوکا نہین پڑتا -

اسی طرح ہر عضو کے ہر مرض سے از سرتا قدم علحدہ علحدہ بحث کی گئی ہے - اس کتاب مین سب سے زائد یہ امر وقت طلب پیش آیا کہ اسمین فقط قیاسی و کتابی تشخیصون کے لکھنے پر اکتفا نہین کیا گیا بلکہ عموماً کل امراض خصوصاً مشکلہ امراض کی تشخیصون مین تشخیصات بعد مکرر سکرر تجربے کے کتاب مین داخل کی گئین - بلکہ اسی التزام نے اسکے اختتام مین پانچ سال کی تعویق کی -

مگر اس کتاب کا انطباع و شیوع ۲۰۰ درخواستون کے آنے پر موقوف ہے - ۷۵ - درخواستین آگئی ہین - جو حضرات اس کتاب کی انطباع کے قبل اپنی درخواست مع قیمت پیشگی روانہ فرمائینگے اُنکے واسطے قیمت مین اُسوقت کی قیمت سے ضرور تخفیف کیجائیگی - تخمیناً اس کتاب کی قیمت عہ یا اُس سے کچھہ زائد ہوگی ؎



اے میرے خدا تیری حمد کرنا تو فی الحقیقت چھوٹا مُنہ بڑی بات کا مصداق بننا ہے۔ تیرے جمیل اختیاری سے تو تیری تمام خدائی معمور ہے جسکے حدود کا بھی ہمکو آجتک پتہ نہین ملتا۔ پھر ہم تیری حمد کیونکر کرین اور اگر کرین بھی تو کیا کرین۔ اور کیونکر کرین۔ وہ کون سی نعمتین تھین جو تو نے ہمکو عنایت نہین فرمائین ہم کچھہ نتھے لیکن تو نے ہی ہمکو پیدا کیا۔ کہان اور کس طرح۔ اور کس آرام سے پرورش فرمایا؟ یہ وہ ہماری ابتدائی حالتین ہین جنپر غور کرنے نے آج ہمکو اچھی طرح سے تیری الوہیت کا یقین دلادیا۔

جب ہمارے ازلی دشمن نے ہمکو اور تمام عالم کو بھولا بھٹکا پاکر سیدھی راہ سے بہکانا شروع کیا تو تو نے کیسا راہبر۔ کیسا ہادی ؎

کہ جسنے ترا حکم لاکر سنایا بہت بھولے بھٹکون کو رستہ بتایا
کبھی دی بشارت کبھی کچھہ ڈرایا غرض اوسنے ہراک کو کلمہ پڑھایا

وہ اُمت کا دل ہاتھہ مین لینے والا
سلہ وہ خیر الامم کا لقب دینے والا

سلہ چونکہ اُمت مرحومہ کو خیر الامم کا لقب آپ ہی کی ذات پاک کی وجہ سے ملا ہے اسوجہ سے لقب دینے کی نسبت آپکی طرف کیگئی ۱۲



ای میرے خدا تیری حمد کرنا تو فی الحقیقت چھوٹا مُنہ بڑی بات کا مصداق بنّا ہے تیرے جمیل اختیاری سے تو تیری تمام خدائی معمور ہے جسکے حدود کا بھی ہمکو آجتک پتہ نہین ملتا - پھر ہم تیری حمد کیونکر کرین اور اگر کرین بھی تو کیا کرین - اور کیونکر نکرین - وہ کون سی نعمتین تھین جو تونے ہمکو عنایت نہین فرمائین ہم کچھہ نتھے لیکن تونے ہی ہمکو پیدا کیا - کہان اور کس طرح - اور کس آرام سے پرورش فرمایا؟ یہ وہ ہماری ابتدائی حالتین ہین جنپر غور کرنے نے آج ہمکو اچھی طرح سے تیری الوہیت کا یقین دلادیا -

جب ہمارے ازلی دشمن نے ہمکو اور تمام عالم کو بھولا بھٹکا پاکر سیدھے رستے سے بہکانا شروع کیا تو تونے کیسا راہبر - کیسا ہادی ؏

کہ جسنے ترا حکم لا کر سنایا	بہت بھولے بھٹکون کو رستہ بتایا
کبھی دی بشارت کبھی کچھہ ڈرایا	غرض اوسنے ہر اک کو کلمہ پڑھایا

وہ اُمّت کا دل ہاتھ مین لینے والا

وہ[1] خیر الامم کا لقب دینے والا

[1] چونکہ اُمّت مرحومہ کو خیر الامم کا لقب آپ ہی کی ذات پاک کی وجہ سے ملا ہے اسوجہ سے لقب دینے کی نسبت آپکی طرف کیگئی ۱۲

ہماری ہدایت کے واسطے بھیجا۔ صلی اللہ علیہ وعلیٰ آلہ واصحابہ وسلم۔
ای ارحم الراحمین تیرے دریاے رحمت وعنایت کا تو کہین تھل بیڑا ہی نہین ملتا
جسکے شکریے کے واسطے کچھہ ہاتھہ پاون مارتے۔ لہذا مین اب اپنے عجز کا معترف
ہوکر تیری درگاہ مین اس امید پر دستِ دعا دراز کرتا ہون کہ تو میرے اس اہم کام
کو بحسن وخوبی انجام کو پہونچا جسکو اسوقت مین تیرے نام پاک سے شروع کرتا ہون
وہ ایک خدمت ہے جو تیرے بندون کے لیے کرنا چاہتا ہون۔ اے میرے مولے
تو اسکو قبول کر اور اسکو اپنے خلائق کے حق مین مفید وبکار آمد چیز بنا۔ اے اللہ
تو اس خدمت کے صلے مین میرے گناہون سے درگذر کر۔ اِنَّکَ عَلیٰ کُلِّ شَیٍٔ قَدِیر
وَبِالاِجَابَۃِ جَدِیرٌ وَنِعمَ المَولےٰ وَنِعمَ النَّصِیر۔

تمہید

صحت بدنی جسکے مفہوم کا خیال بھی اسوقت ہمارے دل مین اپنی انبساطی
حرکت سے کسی کے پنجہ حنائی کے گدگدانے کا لطف دکھا رہا ہے گو فی الحقیقت
دنیا کے انتخاب مین وہ لاجواب چیز ہے کہ جسپر دنیا کے نظم ونسق کی تکمیل۔ یا
الدُّنیا مزرعۃ الآخرۃ کی تعمیل اسی طرح پر موقوف ہے کہ جیسے ممکن الوجود کا وجود
واجب الوجود کے وجود پر موقوف ہے۔ اسکی قدر اُس برسون کے بیمارے
پوچھیے کہ وہ اپنی گئی ہوئی صحت کو یاد کرکے یاس کیحالت مین خدا کی طرف لو
لگا کر اپنی حسرت بھری آواز سے یون التجا کر رہا ہو کہ اے کریم کارساز بیکسان و
ای چارہ سازِ بیچارگان مجھپر رحم کر۔ میری خبر لے۔ مجکو صحت عطا کر تجھہ مین سب کچھہ

طاقت ہے۔ تو مُردون کو زندہ کرسکتا ہے مجھکو دوبارہ زندگی عطا کر، تو البتہ
قدر عافیت معلوم ہوگی کہ صحت کیسی چیز ہے۔

لیکن باایںہمہ اگر خدا کا کوئی نیک بندہ خدا کی بسی ہوئی دنیا کے ہر فرد بشر کو اپنی
ہمدردی کی نظر سے دیکھنا چاہے کہ کون صحت کے پھلے پھولے گلشن کی سیر
کر رہا ہے کون آلام و اسقام کی بےچینی سے کراہ کراہ کر ایڑیان رگڑ رہا ہے۔ کون
صحت کے ذرائع حاصل کرنے مین سرگرم ہے۔ کون اس فکر سے بفکر۔ بے کھٹکے
ہو کر غفلت کے نشہ مین بیہوش پڑا ہے تو تقریباً نصف سے زائد زائد وہی بیچین
و دردمند دیکھنے مین آئینگے جو احتضار کیحالت مین اُلٹی اُلٹی سانسین بھر
رہے ہین۔ ایسی حالت مین اگر وہی خدا کا خاص بندہ مضطرب ہوکر کسی ایسے بلند
ٹیلے یا پہاڑ کی چوٹی پر جہان سے تمام عالم اوسکی آنکھون مین برابر نظر آرہا ہو
چڑھ کے مکیرسکوپ[۱] کی عینک لگا کر تمام دنیا کو اس غرض سے دیکھے کہ سب سے
زائد دنیا کے کس حصہ مین اس وبا کی آندھیان چل رہی ہین تو یقیناً وہ اِس
ہندوستان کے زار حال کو دیکھ کر بے تحاشا رو دے گا۔ یہان نہ صحت۔ نہ اُسکے
حفظ کے قواعد۔ نہ وہ علم۔ نہ اُسکے عالم۔ نہ اُسکے عامل۔ نہ اُسکی قدر۔ جنکے
نہونے نے آج ہندوستان کو اس درجہ تک پھونچا دیا۔

لیکن ہماری اس راے سے اہل ہند کو عموماً اختلاف ہوگا۔ اسکی بابت تو اُنکی یہ
قطعی راے ہے کہ صحت و مرض کے حدوث مین کسی کا کسی طرح سے دخل نہین جسکے
ثبوت کے واسطے اُنکے پاس یہ نہایت قوی دلیل ہے کہ اگر دخل ہوتا تو حکیم لوگ

۱؎ میکرسکوپ دوربین کے اقسام سے ایک آلہ ہے جسکے ذریعے سے چھوٹی چھوٹی چیزین بہت بڑی معلوم ہوتی ہین۔

کیون بیمار پڑتے اور کیون مرتے۔ لیکن اگر وہ اپنی عقل سے کچھ بھی کام لین تو یقینا یہ خدشہ جسکو وہ اپنے اپنے اذہان عالیہ مین آج ایک بڑا پہاڑ تصور فرمارہے ہین۔ کل پرکاہ کے برابر بھی وقعت نرکھے گا۔ کیا اطبا ویسی ہی بیمار ہوا کرتے ہین جیسا کہ عوام الناس آئے دن مبتلاے بلا رہتے ہین؟ نہین نہین البتہ اُنکو گاہے گاہے شاذ و نادر ایسا اتفاق پیش آتا ہے۔ وہ بھی جب اُن سے بمقتضاے بشریت حفظ صحت مین خطا واقع ہوتی ہے یا جب وہ اپنی حسیات کو دخل دیتے ہین جس سے عوام الناس کا کوئی دن خالی نہین گذرتا۔ لیکن اگر کوئی حفظ صحت پر التزام کے ساتھ پورا پورا عمل کرے تو خدا کی ذات پر بھروسہ کر کے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہون کہ تازندگی وہ کبھی بیمار نہین ہوگا۔ مگر مرض الموت مین جسکا دورہ اُسکی عمر طبعی کو پھونچکر لابدی ہونے والا ہے۔

اگر ہم کچھ بھی غور کے ساتھ اپنے روزانہ حالات پر نظر رکھین تو یقیناً ہمکو بہت سی ایسی مثالین ملینگی کہ جس سے ہم اپنے دل کو اس امر کا یقین دلا سکین کہ صحت و مرض مین ہمارے افعال و تدابیر کو پورا پورا دخل ہے۔

اکثر حضرات کے کان اُس تدبیری واقعے سے آشنا ہونگے جو ایک کمپنی کو بمقام مقطع الحدید[۱] لوہے کی کان کھودنے مین پیش آیا تھا کہ اُس نمناک زمین کے متعفن انجرون نے جب بہت سے اُن مزدورونکو جو کان کھودتے تھے (جب کبھی وہان اُنھون نے رات بسر کی) بیمار کر کے کام تمام کر دیا جس سے کمپنی نے مجبور ہوکر اس وقت کو گوارا کیا تھا کہ علی الصباح مزدورون کو ۱۲ میل ریل پر لاتی تھی اور شام کو پھر ۱۲ میل ریل پر لیجاتی

[۱] یہ مقام ملک الجیریہ مین ہے جو افریقہ کے شمالی ساحل پر واقع ہے ۱۲ منہ

لیجاتی تھی - لیکن اسکے بعد جب وہان یوکلپٹس[لے] کے ایک لاکھ سے زائد درخت لگائے گئے تب وہی خراب جگہہ ایسا صحت افزا مقام ہوگیا کہ جہان سالہاسال مزدور رہے اور کوئی بیمار تک نہین ہوا - یہ کوئی بالبخت والاتفاق امر نتھا [یعنی اتفاقیہ ۱۲] بلکہ تجربہ اس امر کی شہادت دے رہا ہے کہ جس مقام کی ہوا خراب تھی یوکلپٹس کے درختون کے ذریعے سے وہان کی وہ مضرت بالکل دفع ہوگئی جس سی ہر ذی ہوش اس امر کا نتیجہ نکال سکتا ہے کہ تدابیر کا حفظ صحت مین کس درجہ تک دخل ہے -

ایک بیچاری تقدیر کو اپنے تیر ہاے ملامت کا نشانہ بنایا اور خود جستجو و تدبیر سے دست کش ہو جانا بجز اسکے کہ اُنکی ہٹ دھرمی یا دون ہمتی پر محمول کیا جاے اور کیا معنے رکھتا ہے - توکل کا یہ مفہوم کسی ملت سے ثابت نہین ہوتا کہ انسان اپنی صحت کی حفاظت یا مرض مین گرفتار ہوکر دوا نہ کرے یا اپنے آپ کو کسی دریاے زخار ناپیدا کنار یا اوس روشن آتشکدہ مین جسکے شعلے کرۂ زمہریر کو کرۂ نار بناتے ہون - ڈالدے کیا پیغمبر آخرالزمان نے اپنی زبان معجز بیان سے مامن داءٍ اِلّا و قد اُنزِلَ لَہٗ شفاءٌ[سے] نہین فرمایا ؟ کیا حکیم مطلق نے حفظ جان کو اپنے بندون پر فرض نہین کیا - ؟

لیکن اب اگر کوئی جانِ عزیز کا عزیز رکھنے والا صحت کا حفاظت کرنیوالا حفظ صحت کے قواعد سے باخبر ہونا چاہے تو مین گمان کرتا ہون کہ وہ بے بہا موتی قدردانونکی بیقدری و عالم کی بیخبری سے دریاے فنا کی تہ مین بھونچگیے - اور مابقی منتشر و بکھر کر ایسے بے آب ہوگیے کہ دیکھنے والون کی نظرون مین اب کوئی وقعت

[لے] ایک درخت کا نام ہے ۱۲ [سے] کوئی ایسا مرض و درد نہین ہے جسکی خدا نے دوا نہ پیدا کی ہو ۱۲ ش

نہین رکھتے۔

اسواسطے یہ مسودہ اوراق ارذل الخلائق ہیچمیرز ہیچدان خادم الاطباء ابوالرجاء **محمد علیخان** حنفی ابن منشی **احمد علیخان** شاہجہانپوری تجاوز اللہ عن ذنبہا المعنوی والصوری کافۂ انام کی فلاح کی امید پر اپنے خدا کا فرض سمجھکر بڑی عرقریزی سے اُن کمیاب وبے آب گوہرون کو جلا دیکر اور بہت سے اور جوہردار جواہر جو ہر شخص کی صحت کے واسطے بکار آمد وبیبہا موتی ہین تمام عالم کے خزائن سے چُن چُن کر اُنکو اپنی عقل کے رشتے مین منسلک کر **مسیحاے عالم** نام رکھہ۔ کاغذکی کشتی مین لگا۔ بجناب معلےٰ القاب مصدر جود وعطا۔ مرکز حلم ووفا۔ عقل کی صورت۔ علم کی جان منشی **محمد باقر خان** اکسٹرا اسسٹنٹ کمشنر بہادر ضلع ہردوئی رئیس سنڈیلہ[1] حفظہ اللہ عن شرور الزمن مین پیشکش کرتا ہے اور بصد تمنا عرض کرتا ہے ؎

گر قبول افتد زہے عزو شرف

حفظ صحت کے اسباب

حفظ صحت کے اسباب کیا ہین؟ جب کبھی غور کی نظر سے اس مشکل سوال کے حل کرنے پر زور دیا جاتا ہے یا شاوِرْہُم فِی الْاَمْرِ پر عمل کرکے پہلے متقدمین حکماے یونان سے مشورے کرکے عقلاے امریکہ۔ جرمن۔ فرانس۔ انگلستان۔ کی خدمت مین یہی سوال پیش کیا جاتا ہے تو ہر طرف سے یہی جواب ملتا ہے کہ "حفظ صحت کے وہی

[1] یہ ایک موضع ہے۔ جو ضلع اور صوبہ اودھ مین واقع ہے ۱۲

اسباب ہین کہ جو حیات بشری کے مدار علیہ ہین، جب کوئی حکیم مسبب الاسباب کے نظم ونسق ہین ہر شئی کے وجود و عدم سے منصفانہ بحث کریگا تو ہر ایک کا دوسرے سے رابطہ وسلسلہ ویسا ہی کچھ اس عالم اسباب ہین پائیگا جیسا کہ گھڑی کے پُرزون ہین چولی دامن کا ساتھہ دکھلائی دیتا ہے۔

استقرا و تفحص کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ حیات بشری یا یون کہیے کہ بقائے انسان جبتک کہ اُسپر اصطلاح ہین لفظ انسان کا اطلاق ہوسکتا ہے۔ چند معدود اشیا پر ہے۔ ۱۔ کھانا۔ پینا۔ ۲۔ حرکت وسکون بدنی۔ ۳۔ حرکت وسکون نفسانی۔ ۴۔ سونا۔ جاگنا۔ ۵۔ استفراغ۔ احتباس۔ ۶ پر جسکو اطبا اپنی اصطلاح ہین ستہ ضروریہ سے تعبیر کرتے ہین مدار وجود ہے فقط فرق اسقدر ہے کہ جب کوئی شخص انھین اسباب کو کہ جنکے استعمال کرنے سے اپنی اپنی زندگی ہین کسی کو مفر نہین اعتدال کے ساتھہ استعمال کریگا تو وہ اپنی زندگی کو نہایت لطف کے ساتھہ صحت ہین بسر کریگا۔ اور جب کچھہ بھی اُسمین فرق کریگا تو صحت کی منزل سے منزلون دور ہوکر علالت وبیماری کے لق دق میدان ہین تھکا ماندا سا مسافر معلوم ہوگا۔ لیکن جب اوس سے بھی تجاوز کرکے ہمہ تن بے اعتدالیون پر کمر باندھے گا تو یقین کیا جاتا ہے کہ بہت جلد زندگی سے ہاتھہ دھو کر گور کا منہ دیکھے گا۔

ستہ ضروریہ شمار کرنے ہین وہی چند چیزین ہین جنکے نام سابق ہین ہین لکھہ چکا۔ لیکن چونکہ اونمین سے ہر ایک کے استعمال واعتدال پر رکھنے کے مختلف ومتعدد طریقے ہین اسواسطے ہین اُنکو علیحدہ علیحدہ کسی قدر تفصیل کے ساتھہ بیان کرنا مناسب سمجھتا ہون۔ لیکن مجھکو اس سے پہلے امزجۂ اربعہ کے علامات واطوار حیات کے

بندوبست ۱۲

اپنے جستجو وتلاش ۱۲

یعنی عمر وسن کے درجے ۱۲

اختلافات کی (جنکا تذکرہ مجکو اکثر مقامات پر کرنا ہوگا) تشریح کر دینا ضروری ولابُدی معلوم ہوتا ہے تاکہ ہر شخص اپنے مزاج اپنے سن کا بخوبی امتیاز کر سکے۔

علامات امزجہ

دموی — سرخی یا گندم گونی پوست۔ سرخی گوشت۔ سرخی چہرہ (علاوہ اہل حبش وسوڈان کے کیونکہ اُنکی آنکھیں بھی سُرخ ہوتی ہین) عضلات عظیم۔ زیادتی نوم قوت شہوت۔ سرعت کلام۔ عظم اطراف (یعنی ہاتھہ پاؤں لانبے ۱۲) ظہور عروق (ادبھری ہوئی رگین ۱۲)۔ سینہ چوڑا۔ سریع الفہم۔ تیز عقل۔ سریع العشق۔ شدید الغضب۔ صاحب خلق۔ امور مہمہ پر جراءت و اقدام کرنا۔ لیکن یہ اعراض نفسانی ایسے مزاج والے مین ویسے مستحکم نہین ہوتے جیسا کہ صفراوی یا سوداوی مزاج والے مین۔

صفراوی — رنگ جسم کا زرد یا مائل لشقرت ہونا (یعنے زردی مائل بسرخی ۱۲)۔ بالون کا جلد جمنا۔ وکثیر وغلیظ وسیاہ وگھونگھر والے ہونا۔ آنکھہ سیاہ۔ نیند نہایت کم۔ فضول کا مائل بزردی ہونا۔ حب نفس۔ حب انتقام۔ ودیگر اعراض نفسانی وغیرہا کا مستعد ہونا قیام وثبات کے ساتھہ۔

بلغمی — کثرت سمین وشحم سے جسم کا موٹا ہونا۔ لیکن گوشت ڈھلڈھلا۔ ہونٹھ موٹے۔ سیدھے سادھے بال۔ جسم کا رنگ مائل بکمودت (خاکی ۱۲) یا سفید۔ نوم کثیر۔ ضعف وکسل بڑھا ہوا۔ تھوڑی حرکت سے تعب پانا۔ اشتہا کم۔ خوراک قلیل۔ اوسکا بھی ہضم مشکل۔ اعراض نفسانی بسرعت زائل ہو جاتا۔

سوداوی

جلد اکثر کم رنگ یا بادنجانی رنگ۔ جسم کھر کھرا اگر کثیر الحس۔ مفاصل ظاہر۔ غضاریف حنجرہ (حلقوم کی کریان ۱۲) وانف (ناک) اوبھری ہوئین۔ نیند کم۔ اعراض نفسانی کا ثبات۔ سر کا کاسہ بڑا۔ اشتغال عقلی مین مستعد۔ حس قوی اکثر جسم لانبا مگر دُبلا۔ عضلات مرتفع (بلند ۱۲) لیکن تپلے۔

اسکے علاوہ بھی گو اور امزجہ مثلاً مزاج عضلی۔ مزاج تناسلی۔ مزاج نفسی۔ وغیرہا ہین۔ لیکن اگر غور سے دیکھا جاے تو معلوم ہوتا ہے کہ انھین امزجہ کے یہ سب نتایج ہین جو اب خاص خاص نام سے نامزد کیے گئے۔

اطوار حیات

بچپن

یہ زمانہ جنس اُناث (عورتین ۱۲) مین یوم پیدایش سے ۹ یا ۱۰ سال اکثر وگاہے ۱۶ سال تک اور جنس ذکور (مردون ۱۲) مین ۱۴ سال اکثر وگاہے ۱۶ سال تک رہتا ہے یہ سن انسان کا وہ ابتدائی زمانہ ہے جسمین دودھ اسکی غذا ہوتی ہے اُٹھہ بیٹھہ نہین سکتا۔ پھر وہ تھوڑی دنون کے بعد نام خدا چلنے پھرنے غلہ وغیرہ بھی کھانے لگتا ہے۔ دودھ کے دانت گر کرنئے دانت نکل آتے ہین۔ اس سن مین انسان بسبب ضعیف ہونے اعضا کے اکثر امراض دماغیہ۔ صدریہ (سینہ ۱۲)۔ معدیہ۔ جلدیہ مین گرفتار رہتا ہے۔

جوانی

یہ سن پندرھوین سال سے شروع ہوکر ۲۵ یا تیسوین سال تک تمام ہوجاتا ہے۔ اس سن کو پھونچکر انسان بالغ سمجھا جاتا ہے نساء مین ایام معمولی (یعنی حیض ۱۲) کا اجرا شروع ہوجاتا ہے اُنکی پستانین اُبھر آتی ہین

مردون مین سبزے کا آغاز شروع ہوتا ہے - شہوانی قوت ترقی پذیر ہوتی ہے - اعضائے تناسل بڑھجاتے ہین - عورتون کی محبت دل مین جگہہ کرلیتی ہے - لیکن اس سن مین حادہ (تیز ۱۲) وخونی امراض کا بہت خوف رہتا ہے -

سن وقوف

اس زمانے کا ۳۰ - سے آغاز ۳۵ پر خاتمہ ہوتا ہے - اسمین انسان ایک حالت پر رہتا ہے نہ قوی بڑھتے ہین - نہ بظاہر چندان انحطاط (کمی ۱۲) معلوم ہوتا ہے - البتہ وہ عنفوان شباب کا رنگ روپ کسی قدر کم ہوجاتا ہے اس سن مین امراض صدر وریہ (پھیپھڑا ۱۲) کا بہت خوف رہتا ہے ۴۰ - برس کو پھونچکر امراض بطن مین گرفتار ہوجاتا ہے -

سن شیخوخت

یہ سن ۵۵ یا ۶۰ - سے شروع ہوتا ہے اور آخر عمر تک رہتا ہے لیکن آخر عمر مین اسپر ہرم کا اطلاق کرتے ہین - مستورات مین اس سن کا دورہ بہت جلد دیکھا جاتا ہے - اس سن مین اعضا و قوے مین بین فرق ہوجاتا ہے - قوت شہوانی بالکل ضعیف ہوجاتی ہے - جوانی کے خال وخط بڑھاپے کی بدنما جھریون سے مبدل ہوجاتے ہین - بدن دُبلا پڑجاتا ہے - کھال لٹک پڑتی ہے - کمر جھکجاتی ہے حرارت غریزی (اصلی حرارت ۱۲) برائے نام رہجاتی ہے - حرص وطمع بڑھجاتی ہے - الغرض اوسوقت وہ پیری وصد عیب چنین گفتہ اند کا مصداق بنجاتا ہے -

متعدد تجربون سے معلوم ہوتا ہے کہ اس ہمارے اخیر زمانے مین عمر طبعی کا زمانہ ایکسو سال ہے جو انسان کی انتہائی عمر خیال کیجاتی ہے - ڈاکٹر فلارنس بھی اپنے کامل

تجربہ کے بعد اس امر کو ظاہر کرتے ہین کہ "انسانات و پستان دار حیوانات اپنے اپنے سن نمو سے (۵) گنا زیادہ جیتے ہین" جسکے حساب سے وہی ایکسو سال عمر طبعی کا زمانہ ٹھہرتا ہے اسواسطے کہ نمو کا زمانہ اب بیس ہی سال تک دیکھا جاتا ہے۔ گو مین نے بچشم خود اس سے زائد سن کے بعض بعض انسان دیکھے ہین بشرطیکہ اُسکے قائل راستگو بھی ہون۔

ستّہ ضروریہ

(ہوا)

ہوا ے جوی جسکو متقدمین حکما نے براسۂ ایک عنصر قرار دیکر اُسکا مرکز زمین و آسمان کے مابین کرۂ نار کے نیچے پانی کے کرہ کے اوپر قرار دیا ہے (یعنی وہ ہوا جو زمین و آسمان کے مابین مین ہے ۱۲) وہ ایک ایسی چیز ہے جسپر ہماری بلکہ ہر متنفس کی زندگی کا ایک بڑا حصہ موقوف ہے۔ اور اسباب ضروریہ (جنکی ضرورت کو مین آئندہ چلکر موقع موقع سے ثابت کرونگا) گو ضرور ضروری ہین مگر یہ اول درجہ کا ایسا ضروری امر ہے کہ جسکی ہر دم ہر سانس مین ایسی ضرورت معلوم ہوتی ہے کہ بغیر اُسکے تنفس تک ممکن نہین برخلاف دوسرون کے کہ اونکے بغیر ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ روز۔ بلکہ اس سے کبھی زائد مدت تک زندہ رہنا نظر حسی سے مشاہدہ کیا گیا اور کیا جاتا ہے۔ مین خیال کرتا ہون کہ میرے اس کہنے کی تصدیق وہ شخص نہایت یقین کے ساتھ کرے گا جسنے کبھی پانی مین ڈوبے ہوے یا گلا گھونٹے ہوے یا پھانسی دیے ہوے شخص کے مرنے کی کیفیت مین غور کیا ہو یا کرے کہ وہ کس طرح مرا۔

یہ ہوا ہر طرف سے ہمارے جسمون کو اُس پانی سے بھی زائد محیط ہے جو کسی ایسے شخص کے بدن پر محیط معلوم ہوتا ہے جو کسی ایسی نہر مین کھڑا ہو جسکا پانی اُسکے سر سے بھی کسی قدر اونچا گذر گیا ہو۔ گو ہوا کا وزن جوہری پانی کے جوہری وزن سے بدرجہا کم ہے لیکن چونکہ اُس ہوا کی بلندی جو ہماری سطح سے مماس ہے سمندر کی سطح سے باعتبار فرنساوی کوسون کے ۱۵ یا ۱۶ فرسخ ہے۔ جسکی وجہ سے ہوا کا ثقل و دباؤ ہمارے جسمون پر مجبوعًا ہر طرف سے ہر وقت ساڑھے سات سیر فی مربع انچ کا رہتا ہے۔ قلب چونکہ خود گرم اسپر حرارت غریزی کا معدن۔ اسکے بطنیات خون کے دورے کے منبع جسکی حرکت بھی ایک قسم کی حرارت پیدا کرنے والی ہے کثرت حرارت سے بیتاب ہو کر ایک ایسی چیز کی بذریعہ حرکت انقباضی[۱] کے خواہش کرتا ہے جو اُسکی حرارت کو فرو کرے۔ ہوا سے جو کہ جسکے احاطہ کی صورت ہم پہلے قلمبند کر چکے ہین خارج سے بواسطہ آلات تنفس کے منجذب ہو کر اُسکی تعدیل۔ وریدی خون کو دم شریانی کی طرف مستحیل و حرارت حیوانیہ کو پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک خلقی حالت تھی جسکا ہمنے دکھلایا۔

ہوائے بسیط جسمین اور اجزا کی آمیزش نہین ہے وہ اپنے مزاج مین گرم و تر ہے۔ رطوبت یا تری جسکا خاصہ طبعی انفعال و قبول اثر ہے اُسکی وجہ سے یہ ہوا سے مماس پانی کی۔ زمین کی اشیائے متعفنہ کے بخارات سے ملکر اپنی اصلی کیفیت کے مغائر ایک دوسری حالت مین آجاتی ہے اُسوقت اسکو ہوائے مرکب کہتے ہین۔ اسوقت مین اگر اسپر کیمیاوی تحلیل کا عمل کرین تو برخلاف اصلی ہوا کے

[۱] حرکت انقباضی اوس حرکت کا نام ہے جو محیط سے طرف مرکز کے ہوتی ہے۔ یعنے سانس لینے کے ذریعہ سے ۱۲

اسمین ہیڈروجن = اجزاے مائیہ [پانی ۱۲] - نیٹروجن - شورجیہ [شورہ ۱۲] کاربن - فحمیہ [کوئلا ۱۲] کانستان
ملیگا جنکا مقدار باختلاف اہویہ مختلف پایا جاتا ہے - جس سے اس امر کا عمدہ
طور پر سُراغ و پتہ چلتا ہے کہ یہ ہواے جوّی جو ہماری حماس ہے - جسپر ہماری
زندگیون کا بڑا حصہ موقوف ہے آفتاب کی حدّت [تیزی ۱۲] - آگ کی حرارت - پانی کی
سردی - متعفن بخارات - لکڑی کوئلے تیل کے ادخنہ [جمع دخان یعنے دھوان ۱۲] و غازات[۱] وغیرہا سے بہت
جلد متعفن و فاسد ہوکر ہماری صحت مین بہت بڑا فرق ڈالتی ہے -
تغیّرات فصلیہ چونکہ ہوا کے وہ ابتدائی تغیرات ہین جنکے تغیّر کا دور
فلک الافلاک کی پہلی حرکت سے شروع ہوا ہے - لہذا مین مناسب سمجھتا
ہون کہ مین اُنھین کے بیان سے آغاز کرون -

تغیّرات فصلیہ

موسمی تغیّرات کا وجود جسکا امتیاز ہر ذی حس کرسکتا ہے آفتاب کے قرب و بُعد سے
اس عالم مین پایا جاتا ہے جسکا ترتّب از خط استوا کے بُعد سے ہر شہر و
اقلیم مین اُسکے درجۂ بُعد کے موافق ہوتا ہے -
جس طرح سے وہان کی اور اشیا پر آفتاب کا اثر ہوتا ہے اُسی طرح سے
وہان کی ہوا بھی آفتاب کی حرارت سے متکیّف ہوکر اس شہر کے باشندون پر
اپنا اثر ڈالتی ہے -
گرما - سرما - بہار - خزان - یہ وہ فصلین ہین جو تھوڑے تھوڑے فرق سے

[۱] غازات جمع غاز کی ہے - غاز معرّب گیس کا ہے - گیس انگریزی مین کیمیا کے فن مین اُن چیزون کو کہتے ہین جو ہوا کی طرح پر ہوتی ہین -

آگے پیچھے دنیا کے ہر حصہ مین پائی جاتی ہین - مگر وہ مقامات جو قریب دا
قطب جنوبی وشمالی کے واقع ہوے ہین - البتہ اُنمین دو فصلین ایک سرما
(جسکا زمانہ ۸ - ماہ سے ۹ - ماہ تک رہتا ہے) دوسرے گرما (جسکا زمانہ ۳ - ماہ تک
ہوتا ہے) پائی جاتی ہین - یا خط استوا کے نیچے رہنے والے کہ وہان ایک زمانہ
بارش کا - دوسرا خشکی کا ہوتا ہے - دیکھنے مین بظاہر یہ چار فصلین معلوم ہوتی
ہین - مگر غور کرنے والی کو غور کرنے سے معلوم ہو جاے گا کہ حقیقت مین دو ہی
فصلین ہین - گرما - سرما - اور خزان و بہار - ان دونون کی ابتدائی حالت
یا تداخل کا زمانہ ہے -

بہار

بہار کا موسم جسکا زمانہ جاڑون کے بعد گرما کے پہلے شروع ہوتا ہے - اسمین ہوا -
گرمی - سردی خشکی - تری - مین کسی قدر معتدل ہوتی ہے - نہ چندان سردی
کہ معتدل مقامون پر معتدل انسانون کو بغیر گرم کپڑون کے گرم مکانونکی تکلیف
ہو - نہ چندان گرمی کہ بغیر ٹھنڈی ہوا - ٹھنڈے مکان کی بچینی سے گذرے - بلکہ حد
اعتدال کا ایک ایسا زمانہ ہوتا ہے جسمین انسان ہی پر نہین موقوف ہی نباتات
تک پر اُسکا عمدہ اثر ہوتا ہے - جب اس موسم کی باد نسیم کی سنسناہٹ کی آواز
کانون مین آنے لگتی ہے - اُسوقت کا لطف کسی چمن مین جاکر آنکھون سے
دیکھیے - بی برگ و بار درختون مین ہری ہری پتیان نکلنا شروع ہوتی ہین
پھول کھلتے ہین - غنچے چٹکتے ہین - عنادل چہچہا کر خوشی کا غلغلہ آسمان تک
پھونچاتے ہین - یہ وہ باتین ہین جس سے اس امر پر استدلال کیا جا سکتا ہے کہ

موسم بہار صحت و زندگی کے واسطے ہر موسم سے اچھا ہے۔ اُسکی ہوا نہایت لطف خیز و فرح افزا ہے۔ مگر ساتھہ ہی اسکے انسان کو اُسکی اُن خرابیون سے جو اُسکو بالعرض حاصل ہوتی ہین۔ یا جب وہ خود اپنی حد اعتدال سے تجاوز کر جاتی ہے ہرگز بےخوف و امین نہین رہنا چاہیے۔ اِس مقام پر مجکو ابضرور ہوا کہ اِن دونون حالتون سے مین اپنے اس رسالے کے ناظرین کو مطلع کر دون تا کہ وہ اُس سے غافل نرہین۔

موسم بہار کی عارضی خرابیون سے مین اون خرابیون کو مراد لیتا ہون کہ جو اُسمین اُسکی وجہ سے نہین بلکہ اِس علت سے کہ اُس سے پہلے جاڑے کی فصل جسمین بوجہ غلبہ برودت و تکاسف مسامات (بند ہونے ۱۲) و دیگر اسباب کے اخلاط منجمد ہو کر بدن مین محتبس ہو رہتے ہین اور وہ بہار کی حرارت لطیفہ سے حرکت پا کر طرح طرح کے امراض دمویہ۔ خراجات (پھوڑے ۱۲)۔ اورام۔ بثور۔ خناق۔ حمیات مطبقہ (خونی بخار ۱۲) وغیرہا پیدا کرتی ہین۔ اسی طرح سے موسم بہار کا حد اعتدال سے تجاوز ہو جانا خرابیون کے پیدا ہونے کو اسطرح پر ثابت کرتا ہے کہ جب اُسمین کسی وجہ سے سردی یا گرمی کم یا زیادہ ہو جاتی ہے یا جب وہ موسم اپنے معمولی زمانے سے جسکی میعاد (۵۰) ایام کے قریب ہے گھٹ یا بڑھ جاتا ہے تو ایسے امراض کے پیدا ہونے کا بالذات باعث ہوتا ہے جو اُس بے اعتدالی کے مناسب ہوتے ہین۔

اسواسطے ہر بشر کو لازم ہے کہ قبل اسکے کہ وہ اُس قسم کے امراض مین گرفتار ہو آغاز فصل مین تقدمًا للحفظ کسی ماہر طبیب سے رجوع کر کے فصد۔ قی۔ مسہل وغیرہا سے اپنے بدن کا تنقیہ کرے اور اون ہدایتون کے موافق ستہ ضروریہ مین تصرف

جسکو مین ہر ایک کے بحث مین علحدہ علحدہ بیان کرونگا - ان لوگون کی صحت حفظ کے واسطے جنکی عمر کا زمانہ حد بلوغ کو نہین پھونچا ہے یہ فصل اور نیز گرما کا ابتدائی زمانہ بشرطیکہ اپنی حد اعتدال سے تجاوز نکرے بہت مناسب ہے --

گرما

گرما کا موسم جسکا زمانہ بہار کے بعد خزان کے پہلے ہوتا ہے یہ وہ موسم ہے جسمین آفتاب برج سرطان مین آکر سمت الراس سے بہت قریب ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے اسکی ہوا نہایت گرم و خشک ہوتی ہے خصوصًا اس فصل مین جب ستارہ شعری نکلتا ہے انتہا کی ایسی گرمی پڑتی ہے جس سے میوہ جات تک پکجاتے ہین - اس فصل مین لون (باد سموم) چلتی ہے جسکے طپانچون سے صدہا انسان راہی ملک بقا ہو جاتے ہین اس فصل مین جب گرمی کا درجہ ریومر[1] کی مقیاس الحر سے ۲۵ سی ۳۲ - تک پھونچ جاتا ہے

[1] مقیاس الحر یہ شیشہ کی ایک نلی ہوتی ہے جسکے ایک جانب ایک دائرہ مثل لٹو کے ہوتا ہے - لٹو مین پارہ یا الکحول بھرا ہوتا ہے - اس آلہ کے ذریعے سے حرارت کی ٹھیک ناپ ہو سکتی ہے - اسواسطیکہ پارہ و الکحول (جمین سردی سے انقباض گرمی سے انبساط پیدا ہوتا ہے) جس درجہ تک پہونچتا ہے وہی حرارت کا درجہ کہلایا جاتا ہے اسکے درجے قائم کرنیکا یہ قاعدہ ہے کہ اس لٹو دار نلی کو اولا گھلتی ہوئی برف مین رکھتے ہین - برف کی سردی سے وہ پارہ (جو اسمین بھرا ہوا تھا) منقبض ہوکر ایک حد پر ٹھہر جاتا ہے - وہانپر ایک نشان کر دیتے ہین اور پھر اسی آلہ کو اس پانی کی بھاپ پر (جو کسی فلزی ظرف مین کھول رہا ہو) رکھتے ہین - جس سے پارہ گرمی پاکر اوپر کو چڑھتا و پھیلتا ہے - جب یہ چڑھکر ایک حد پر ٹھہر جاتا ہے وہان پربھی ایک نشان کر دیتے ہین پھر اُس مساحت کو جو نقطہ انجماد و غلیان کے مابین مین ہے مساوی درجات پر تقسیم کرتے ہین - بعضون نے اسکو (۱۰۰) مساوی درجون پر تقسیم کیا ہے - فرن ہائٹ صاحب نے (۱۸۰) مساوی حصے پر تقسیم کیا ہے ریومر صاحب نے (۸۰) مساوی حصون پر تقسیم کیا ہے جس سے یہان مراد ہے - یہ ریومر مقیاس الحر ملک روس اور سوئڈن مین مروج ہے اسمین ان تینون کے (۵) و (۹) و (۴) کی نسبت ہے ۱۲

تو کامل تنفس[۱] بسہولت نہیں ہو سکتا اور ودہ[۲] پھول جاتے ہیں۔ احتقانات[شدید دماغ ۱۲] مخیتہ کے خطرات بڑھجاتے ہیں۔ پسینہ بکثرت نکلتا ہے جس سے تشنگی بڑھجاتی ہے تو قوی ضعیف ہو جاتے ہیں جسم میں سستی و کہالت آجاتی ہے اشتہا بھی کم ہو جاتی ہے جسم میں امراض معدیہ۔ معویہ[آنتون کے ۱۲]۔ کبدیہ کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے اسی وجہ اغذیہ نباتیہ خصوصًا ترشی کی طرف طبیعت کا میلان بڑھجاتا ہے جس طرح سے حرارت کا درجہ بڑھتا جاتا ہے اسی طرح سے ان شکایات میں حدت کے ساتھ ترقی ہوتی جاتی ہے۔ صفرے کا ہیجان بڑھتا جاتا ہے۔ حتی کہ انسان غثیان[متلی] قے۔ سقوط اشتہا۔ درد سر چشم۔ گوش۔ غب۔ تپہاے مطبقہ۔ محرقہ۔ وغیرہا میں گرفتار ہوتا جاتا ہے۔ یہ حکم اون لوگون کا ہے جو اپنے[صفرا وی نہیں ہیں ۱۲] مزاج میں معتدل یا بلدان معتدلہ و حارہ کے رہنے والے ہیں۔ ورنہ ہر ایک فصل اُس مزاج والے کی حافظ صحت ہوتی ہے جو کیفیت میں اُس فصل کے مغایر ہے۔ مثلًا ہمارے ہندوستان کے اکثر بلاد چونکہ اقلیم ثانی و ثالث میں (جو مفرط الحرارت ہیں) واقع ہوے ہیں اوسوجہ سے یہ فصل یہان کے سکان کے مزاج کے واسطے بالکل مخالف پڑتی ہے اور سرما کی فصل نہایت مناسب۔

اس فصل کی حالت اعتدالی یہ ہے کہ اسمین مشرقی ہوا چلے۔ خشکی و بارش مطلق نہو۔ مگر ایسی گرمی بھی نہو کہ الامان العطش کی ہر ایک منہ سے صدا نکلے۔ اگر یہ فصل اپنی اس اعتدالی حالت پر رہیگی تو اسمین اور اوائل ماہ خریف میں

---

[۱] اسواسطے کہ آلات تنفس پر ہوا کا دباؤ تنفس کے سہل ہونے میں بہت معین ہوتا ہے ۱۲

[۲] اوردہ اُن رگون کو کہتے ہیں جنمیں خون رہتا ہے اور وہ دھکتی نہیں ہیں ۱۲

شیوخ بہ نسبت اور موسمون کے اچھی طرح زندگی بسر کرینگے لیکن جوانون کیواسطے
اسکا نتیجہ وہی ہوگا جسکو ہم پہلے لکھ چکے۔ خصوصاً اُسوقت مین اُنکے امراض بہت
طول کھینچین گے جبکہ اُس سے پہلے والے جاڑے مین ہوا شمالی چلی ہو اور ربیع
بارش مین لذری ہو اور اُسمین ہوا جنوبی چلتی رہی ہو۔ یہ وہ امور ہین جن سے
باخبر ہوکر انسان کو ستہ ضروریہ مین نہایت اہتمام کرنا چاہیے۔

خزان

اسکا موسم گرما کے بعد سرما کے پہلے ہوتا ہے۔ یہ موسم بہار کا مد مقابل ہے
اسمین درختون کے پتے زرد زرد ہوکر جھاڑ ہوتا ہے۔ درخت بے برگ و بار
رہجاتے ہین۔ اسکی ہوا سرد و خشک ہوتی ہے۔ اسکی حد اعتدالی یہ ہے کہ گرمی
سردی مین کسی قدر معتدل ہو۔ لیکن تری خشکی مین اعتدال سے بہت دور ہو
بلکہ خشکی غالب ہو۔ نہ صبح و شام کو سخت سردی ہو نہ دوپہر کو بیحد گرمی۔ نہ بارش
کی کثرت۔ تو البتہ اسکی بے انتہا رداءت مین کسی قدر خفت پائی جاتی ہے۔

یہ موسم سب موسمون سے خراب ہوتا ہے ادھر شام و صبح کی سردی۔ اودھر
دوپہر کی گرمی صحت کی دشمن ہے۔ چونکہ اس موسم کی ہوا بسبب اپنے ہلکے
ہونے کے جو یُبس کی شان سے ہے چندان جسم پر ثقل نہین پیدا کرتی۔ اسوجہ سے
خون و سیال فضلات عروق مین ممتلی ہوکر اپنی قوت دافعہ سے سخت تمدد (کھچاوٹ)
پیدا کرتے ہین۔ حتیٰ کہ جب ہوا زائد (رگین ۱۲) ہلکی ہو جاتی ہے اُسوقت مین مُنہ سے ناک
سے کان سے۔ پھیپھڑون سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ مسامات جلدیہ
بھی بسبب بردہوا کے بند ہوکر اُن فضلات کے تحلیل ہونے سے مانع ہوتے ہین

اسی وجہ سے اس فصل مین جنون - قوبا - سرطان - وجع المفاصل - عرق النسا -
قولنج - وجع الظهر - دوران سر - خناق - ذبحہ - سل وغیرہا پیدا ہو جاتے ہین یہ
فصل اطفال و عورتون و ضعفا و خشک مزاج والون کو نہایت ایذا و تکلیف
دیتی ہے مگر اون خشک امزجہ کے حق مین جنکے پٹھے و رباطات کے ریشے
مضبوط ہوتے ہین اور حس قوی ہوتا ہے نافع ہوتی ہے -

دانہ ۱۲ — خناق کی ایک قسم ہے ۱۲ — وہ ریشے جن سے ہڈیون کے جوڑ باندھے گئے ہین ۱۲

سرما

یہ وہ موسم ہے جسکا زمانہ خریف کے بعد ہوتا ہے - جب یہ موسم آتا ہے
ہوا سرد تر چلتی ہے اور ایسی سردی پڑتی ہے کہ جس سے کچھ حفظ صحت کیواسطے
نہین بلکہ انسان مجبور ہوکر بھاری و گرم کپڑون کے پہننے کی طرف رُخ
کرتا ہے - برف بھی ہندوستان مین کم مگر پہاڑی ملکون مین بکثرت گرتا ہے
جسکی وجہ سے انسان رات و صبح کے اوقات مین لکھہ پڑھ نہین سکتا اور
اگر کچھہ کام کرسکتا ہے تو بدقت و تکلیف - اس فصل مین ہر مرتبے کے اشخاص
آگ کو اوسی طرح سے محبوب رکھتے ہین جیسا کہ گرما مین برف کو خصوصًا
انگلینڈ کے رہنے والے -

گو یہ موسم اہل ہند کے لیے ازبس مفید و مناسب ہے لیکن تاہم اُنکو اِسکی مضرتون
سے غافل نہونا چاہیے اسواسطے کہ جو ہوا اس موسم مین چلتی ہے وہ سرد و تر ہوتی
ہے جس سے مسامات بند ہو جاتے ہین - پسینہ نکلنا موقوف ہو جاتا ہے اور وہ
مواد جو پسینے کے ذریعے سے خارج ہوتا ہے نکلنے کا راستہ بنا کر باطن جسم کی طرف رجوع ہوتا ہے
جس سے طرح طرح کی خرابیان پیدا ہوتی ہین - بول و براز کا مقدار بڑھجاتا ہے

نبض ضعیف ہو جاتی ہے اغشیۂ مخاطیہ (یعنی ناک و لعاب والی جھلیاں ۱۲) (چیپھڑہ والی جھلیاں ۱۲) و ریویہ مین ایک قسم کا التہاب پیدا ہو جاتا ہے جس سے نزلہ۔ سرفہ۔ زکام۔ دردسر۔ درد گلو۔ ذات الجنب۔ ذات العرض۔ ذات الصدر۔ سل۔ سکتہ۔ صرع۔ فالج۔ استسقا۔ حمیات بلغمیہ پیدا ہو جاتے ہین۔

موسمون کا گرگٹ کی طرح رنگ بدلنا آفتاب کے قرب و بعد سے کبھی گرمی۔ کبھی سردی۔ کبھی بہار۔ کبھی خزان کا ہونا ضرور۔ اس امر کو زبان حال سے کہہ رہا ہے کہ اکثر امراض حارّہ (گرم ۱۲)۔ باردہ (سرد ۱۲)۔ رطبہ (تر ۱۲)۔ یابسہ (خشک ۱۲)۔ کا مین ہی پیدا کرنے والا ہون لیکن وہ اپنی دشمنی سے بھی خبردار کرکے یہ نہین کہتا کہ اگر مجھسے کوئی بچے۔ اپنی حفاظت کرے۔ مگر کچھ ہو وَلَو کُنتُم فِی بُرُوجٍ مُّشَیَّدَۃٍ[1] مین ملک الموت کی طرح اُسکے پیچھے ہی پڑ جاؤن گا۔

یونان کا مشہور حکیم بقراط اپنی ایک کتاب فصول مین لکھتا ہے۔ "حدوث ہر مرضون کا سال کے ہر وقت مین ہوسکتا ہے وہوتا ہے مگر ہان بعض اوقات مین بعض مرضون کا موجود ہونا غالبًا ہوتا ہے"۔ جسکی خاص علت یہ ہے کہ تغیّر فصول ہی کو امراض کے حدوث مین دخل نہین ہے۔ بلکہ ہماری سوء تدبیری۔ ہماری بے اعتدالی۔ ہمارے ابدان کو آفات و امراض کے عروض کے قابل کردیتی ہے اور موسمون کی تھوڑی خرابی کو بہت کر دکھاتی ہے۔ جب ہم ایک موسم کی خرابی کا لحاظ و بندوبست یا نگہداشتی (یعنی بہت طرح) کھانے۔ پینے۔ سونے۔ جاگنے۔ چلنے۔ پھرنے سے کرتے ہین تو موسمون

[1] یہ کلام مجید کی آیت ہی یعنے اگرچہ تم مقفّل و بند مکانون مین چھپے بیٹھے ہو ۱۲

کی خرابی کا اثر ہم تک ہرگز نہین پھونچنے پاتا۔
اختلاف فصول و تغیر حرارت جوّ کی خرابیون کی انسداد کے واسطے آجتک جو تدابیر اختراع و ایجاد کیے گئے وہ اب حفظ صحت کے اسباب نہین سمجھے جاتے بلکہ وہ نمایشی اسباب یا رسمی عادات خیال کیے جاتے ہین۔ مثلاً تعمیر مکانات کی ایجاد سے غرض اصلی یہ تھی کہ اختلاف فصول وجّوی خرابیون کا اثر ہم تک نہ پھونچے۔ آفتاب کی شعاعون کے واسطے مکانات کی سقف (چھت ۱۲) سپر بنجائے۔ اُسکی دیوارین ہوا کے جھونکون کو روک لین مگر آج وہ اسطرح نہین بنائے جاتے کہ جنکو ہم گوشۂ عافیت سمجھین یا حافظ صحت۔ وہ تو اس غرض سے بنائے جاتے ہین کہ لکڑی۔ مٹی۔ تانبے پیتل کے برتن ہمارے پھٹے۔ پُرانے چیتھڑے۔ گدڑے۔ کاٹھ۔ کواڑ۔ مال۔ اسباب۔ حفاظت سے رہی گو ہم اُسمین کسی تکلیف سے بسر کرین۔ کاش اگر ہم آدم علیہ السلام کیطرح پہاڑ۔ پہاڑ۔ مُلک۔ مُلک۔ جنگل جنگل۔ زمین ناپتے پھرتے۔ یا بنی اسرائیل کی طرح تیہ (بیابان ۱۲) غربت مین بسر کرتے یا نٹون کی طرح آج یہان۔ کل وہان ڈیرا کرتے پھرتے تو شاید اس حبس بیجا یا کالی کوٹھری سے اچھی طرح زندگی بسر کرتے۔
عقل سلیم اس امر کا راستہ تبلاتی ہے کہ ہمکو اپنی صحت کی حفاظت کیواسطے جس سے ہماری زندگی کا لطف ہی ایسے مساکن کو اختیار کرنا چاہیے کہ جسمین ہم صحت کے ساتھ بسر کرین۔
اغتنم خمساً قبل خمسٍ۔ شبابک قبل ہرمک۔ وصحتک قبل سقمک[۱]

[۱] پانچ چیزون کو پانچ چیزون سے پہلے غنیمت جانو۔ جوانی کو بڑھاپے کے پہلے صحت کو بیماری کے پہلے۔ امیری فقیری سے پہلے۔ آزادی پابندی سے پہلے۔ زندگی موت سے پہلے۔ یہ حدیث ہے ۱۲

وغناک قبل فقرک۔ وفراغک قبل شغلک۔ وحیوتک۔ قبل موتک۔

مساکن

مسکن سے یہان میری مراد مسکن کلی ہے۔ جسکو اقلیم۔ شہر۔ قصبے سے تعبیر کرتے ہین۔ ہر شخص کے واسطے وہی مسکن مناسب ہوتا ہے جو کیفیت مین اُسکے مزاج کا مغایر ہو مثلاً صفراوی امزجہ والون کو اقالیم جنوبیہ مین رہنا مضر ہے بخلاف بلغمی کے کہ اُنکے واسطے وہان کی حرارت۔ اُنکی برودت۔ مزاجی کی معتدل ہوگی۔ مین اس امر کو تو نہین کہہ سکتا کہ جب کسی اقلیم۔ کسی قصبہ۔ کسی دیہہ کی آب وہوا (معتدل کرنیوالی ۱۲) کسی کے مزاج کے مخالف ہو تو وہ اُسکو چھوڑکر کسی دوسرے شہر مین سکونت اختیار کرے کیونکہ اُسکے جواب مین حُبّ الوطن کا قطعہ ضرور پڑھا جائیگا۔ گو مین لکھا ایسے قبیلون کا نشان دیسکتا ہون جنھون نے اکتساب زر کے واسطے یا اور بوجہ من الوجوہ اپنے ملکون کو چھوڑکر ایسے مواقع کو آباد کیا جہان نہ اُنکا کوئی دوست تھا نہ کوئی عزیز۔ نہ کوئی قریب۔ اگر وہ اپنی حفظ صحت یا اپنی زندگی کے واسطے ایسا بھی کرینگے تو کوئی بیموقع نہوگا۔ لیکن مین اس امر کی طرف توجہ ورلحاظ دلاؤن گا کہ جس فصل مین جس شخص کا مزاج جس مقام کے مخالف ہو وہ وہان کے قیام سے اُس وقت باز آکر ایسے مقام کے قیام کو اختیار کرے جو اُسکے مناسب ہو اور بعد انقضائے اُس فصل کے پھر اپنے وطن کو عود کرے۔

بجز خط استوا کے کوئی مقام ایسا نہین ہے کہ جہان کی ہر فصل ہر شخص کے

مناسب ہو۔ اس سے پہلے سفر کرنے والے کو اس امر پر ضرور غور کرنا ہوگا کہ
اُسکا اور جہان اُسکا وطن ہے اور جہان کا وہ قصد رکھتا ہے۔ کیا مزاج
ہے۔ گرم۔ سرد۔ تر ہے یا خشک۔

جغرافیہ کے دیکھنے سے بالتفصیل معلوم ہوتا ہے کہ ہندوستان کے کُل تین مشہور
مقام کشمیر۔ کابل۔ تبّت۔ ایسے ہین جو چوتھی اقلیم مین جسکا مزاج معتدل
یا مائل بہ برودت ہے واقع ہوے ہین ورنہ ہندوستان کے اکثر شہر اٹک
فرخ آباد۔ آگرہ۔ الہ آباد۔ اودھ۔ پانی پت۔ پٹنہ۔ کلکتہ۔
بدایون۔ بریلی۔ پیلی بھیت۔ قندھار۔ بلگرام۔
بنارس۔ پشاور۔ جونپور۔ جے پور۔ دہلی۔ رامپور۔ لکھنؤ۔ تیسری اقلیم
مین اور بعض جیسے اجمیر۔ احمد آباد۔ اورنگ آباد۔ گجرات۔ وغیرہا
دوسری اقلیم مین واقع ہوے ہین جنکا مزاج بوجہ قرب خط استوا کے گرم
ہے۔ اسوجہ سے یہان کے رہنے والون کو گرما کی فصل مین زائد تکلیف
ہوتی ہے۔ صفرے کا ہیجان۔ پیاس کی شدّت۔ بھوک غائب۔ صفراوی تپین
سرسام۔ وغیرہا۔ صدہا ایسے امراض پیدا ہوتے ہین جو امراض حادّہ سے
شمار کیے جاتے ہین۔ یہ فصل ہندوستان مین ان امراض کے پیدا کرنے پر قناعت
نہین کرتی بلکہ اسقدر ہمارے ابدان کو ضعیف کر کے مستعد امراض کر دیتی ہے
کہ اسکے علاوہ اور فصلون مین بھی اُسکا خمیازہ اُٹھانا پڑتا ہے۔ ہندوستان
کے سکنا مین جن حضرات کا مزاج صفراوی و گرم ہو اُنکے واسطے ضروری
امر ہے کہ وہ اس فصل مین اپنے قریب کے پہاڑی ملکون مین جو سرد ہون

جیسے نینی تال۔منصوری۔شملہ۔کشمیر مین بسر کرین۔

مکان

موسمی خرابیون اور جوّی تغیرات سے حفاظت کے واسطے یہ دوسری ترکیب ہے جسکو مین اب لکھتا ہون۔ مگر یہ تدبیر اُسی وقت مین نافع ہوگی جب مکان کا بنانے والا مکان کے بنانے کے پہلے مکان کے بنانے کی اپنے ذہن مین یہ علّت غائی ٹھہرائے کہ مین اس گوشۂ عافیت کو اپنی حفظ صحت کے واسطے تعمیر کرتا ہون اسطرح پر کہ ہموار و بلند زمین کے تختے پر ایک گز کی کرسی دے کر قطعات مکان کو اُسپر تقسیم کرے۔

مین اُن قطعات کو یہانپر بیان کرنا نہین چاہتا کہ جو امارت و نمائش کے واسطے تعمیر کیے جاتے ہین بلکہ مین اُن قطعات کا نقشہ دکھلانا چاہتا ہون کہ جو حفظ صحت کے واسطے ضروری و لابدی ہین۔ گو اُسکے ذریعے سے بالتبع و بالعرض مال و اسباب کی بھی حفاظت ہو اور نمائش بھی۔

مکان عموماً چارون طرف سے دو درجے کا ہونا چاہیے ہر ہر سمت ایک کھلا ہوا سہ درہ جسکے چارون کونون پر ایک ایک کوٹھری۔ ہر کوٹھری مین ایک ایک دروازہ۔ اِن سہ درون و کوٹھریون کے قائم ہونے سے وسط مین ایک مربع جگہہ نکلے گی جسکے ہر سمت مین ایک ایک دروازہ نصب کرنے سے ایک خوشنما کمرہ پیدا ہوگا اُسکو اپنا آرامگاہ قرار دینا چاہیے اور چارون کوٹھریان جو چارون کونون پر واقع ہین اُنمین مال و اسباب

مختلف جنس کا علیحدہ علیحدہ رکھنا چاہیے۔
قطعات کی اس قسم کی تقسیم مین جو فوائد ہین وہ ہر شخص پر ظاہر ہین۔
مکان جب نشیب مین واقع ہوگا وہانکی زمین بسبب پستی کے نمناک ہوگی۔
شب مین جب سردی ہوگی تو اسکی وجہ سے وہان کی ہوا سرد و ثقیل ہو جائیگی جو نزلہ وغیرہ کی محدث ہوگی۔ دن مین جب آفتاب کی شعاعین (پیدا کرنیوالی) وہانکی اس رطوبات کو متعفن و بخار بنا کر اوڑائینگی اس سے ایک قسم کے غازات پیدا ہو کر حمیات و وبائی امراض کو پیدا کرینگے۔
وہ مکان جو ایک درجہ کا بنایا جائے گا گرما مین بسبب تمازت آفتاب کے آتشکدہ سرما مین بسبب بردہوا کے برفخانہ ہوگا۔ اگر اسمین چارون طرف دروازے نہونگے تو اسمین ہوا کی چارون طرف سے آمد و رفت ممکن نہوگی ہمارے مال و اسباب کے رکھنے کے واسطے (جسکی حفاظت کے خیال مین ہمکو اپنی حفظ جان کی بھی پرواہ نہین ہے) گوشون پر کی کوٹھریان کافی ہونگی۔
اس تدبیر سے کیا عجب کہ ہم اپنے رہنے کے کمرے مین کپڑے۔ ہانڈیان مٹکیان ٹوکرے۔ ڈلیان۔ کھانے پینے کے اسباب کے (جنپر مکھیون۔ چینٹیون چھچھوندر و چوہون کا جھرمٹ رہتا ہے) ہر طرف انبار نہ دیکھین گے جو وہان کی ہوا کو فاسد اور ہمکو بیمار کرین۔
ہمارے ہندوستان کی اکثر اقوام مستورات کے پردے کی (جو فی الحقیقت نہایت عمدہ طریقہ ہے) چونکہ بہت پابند ہین انکو اس قسم کے مکانین رہنے سے یقیناً عار ہوگا لیکن اگر وہ اس قسم کے مکان کو (جسکا نقشہ مینے پہلے دکھلایا ہے)

ہر چہار طرف سے تھوڑا تھوڑا صحن چھوڑ کر ایک دیوار کے ذریعے سے جسکا ارتفاع
اندر اندر قد آدم سے انتہائی درجہ ایک فٹ اونچا ہو محیط کر لینگے تو نقصان
بے پردگی کا بھی اٹھہ جائے گا۔ مگر اس دیوار کے تعمیر کرنے مین اس امر کا بھی
لحاظ ضرور رکھنا ہوگا کہ اسکی بنیاد زمین کی اس سطح سے متصل جہان پر مکان
کی کرسی کا خط سطحی تمام ہوا ہے قائم ہو تاکہ بیرونی جہت سے بلند و اندرونی جہت
سے کم۔ نہ چندان پست ہو کہ باہر کا دیکھنے والا اندر۔ اندر کا دیکھنے والا باہر
دیکھہ سکے اور نہ چندان بلند ہو کہ ہوا کے آنے کی مانع ہو۔ مکان کی دیوارین
خواہ پختہ ہون یا خام لیکن اُنپر باہر باہر لیس۔ پلسٹر مٹی۔ چونے سے اسطرح
کیا جائے جیسا کہ اندر اندر چونے وغیرہ سے صاف و پاک رکھنا چاہیے۔ چھت
تختے کی ہو یا اینٹ کی یا پتھر کی۔ لیکن وہ ۸۔ گز سے ۱۲۔ گز کی بلندی تک
بقدر وسعت مکان کے پاٹی جائے اور دروز چونے۔ مٹی سے بند کرانی چاہیے
تاکہ حشرات الارض سانپ۔ بچھو۔ وغیرہ ہا سے امن ہو۔ رہنے کے مکان
کا عرض ۷۔۸۔ گز سے کم نہو۔ اُسمین متعدد روشندان یا کھڑکیان۔
ہونا چاہیے تاکہ جب اُسکے دروازے بند کر لیے جائین تو اُنکے ذریعے سے تازہ
ہوا کا گذر رہے اور آفتاب کی شعاع بھی اُسمین پھونچکر وہان کی ہوا کو
لطیف رکھے۔ اسی بنا پر بلاد باردہ رطبہ مین روشندانون و دروازون کا رخ
جانب جنوب شرقی کے ہونا چاہیے وعلیٰ ہذہ القیاس جنوبیہ شہرون مین شمال
کیجانب ہونا چاہیے تاکہ اُسطرف کی سرد ہوا اُس مکان کی گرمی کو کم رکھے۔
ہر شخص کو تعمیر مکان مین اس امر کا بھی لحاظ پر ضرور ہے کہ سب مکانات

برابر برابر بنائے جائین - کسی کا آگے کسی کا پیچھے ہونا ہوا کی آمد و رفت کا بہت مانع ہوتا ہے - گو ہندوستان مین (جہان اکثر مکانات ٹیڑھے بیڑھے بھیڑ یا مکھیون کے چھتے کی طرح بنائے جاتے ہین) مکانات کی وضع و ہیئت کا بدلنا اور اُنکا برابر قطار قطار بنانا ایک مشکل امر معلوم ہوتا ہے لیکن مین خیال کرتا ہون کہ اگر ہمارا ملک اسکی خرابیون پر غور کرکے اسکے دفعیہ مین کوشش کرے تو تھوڑی توجہ سے ۴۰ - ۵۰ - برس کے اندر بغیر کسی نقصان کے اپنے ملک کو تختۂ ارم بنا کر دکھلا سکتا ہے - ہمیشہ اس امر کو مرکوز خاطر رکھنا چاہیے کہ مکان کے حوالی یا مقابل مین تالابون - گڑھیون - نالون - جھیلون - (جنمین پانی ٹھہر کر متعفن ہو جاتا ہے) قبرستان - فرابل [گھورا ۱۲] - پزاوین [پانسر ۱۲] - مذابح کا ہونا - گوجرون - دباغین [چمڑہ پکانیوالے ۱۲] - چمارون کا رہنا ایسا وہان کی ہوا کا فاسد و خراب کرنیوالا ہے کہ جس سے صدہا اقسام کے امراض پیدا ہوتے ہین -

گو نئے تجربے سے یہ ضرور ثابت ہو گیا ہے کہ نباتات ہوا کے ایک خراب جز فحمیہ کو جسکو کاربن کہتے ہین ہوا سے اپنی بالیدگی و نمو کے واسطے جذب کر لیتے ہین اور حموضہ (آکسیجن) ہوا مین رہ کر بذریعہ استنشاق [سانس لینا ۱۲] ہمارے جسم کو تازگی بخشتا ہے لیکن تجربہ و قیاس اس امر کا بھی یقین دلاتا ہے کہ مکان کا باغ یا جنگل - یا بلند - گنجان - خراب درختون مین ہونا وہان کی ہوا کو خراب کرکے اکثر امراض متعفنہ تپ و لرزہ وغیرہ کا باعث ہوتا ہے - اوپر کے بیان سے میری یہ غرض ہرگز نہین ہے کہ درختون کا ہونا صحت کے مضر ہے بلکہ مین اس امر کو ثابت کرنا چاہتا ہون کہ گنجان و بلند اشجار کا مکان مین یا مکان کے

متصل ہونا ہوا کو خراب کرنیوالا ہے۔ اُنکا شہر و محلون کے حوالی مین ہونا
اُس مضرت کے برخلاف اسکی ہوا کو لطیف و پاک کرنے والا ہے۔

جب مکان دو منزلہ سہ منزلہ ہو اسوقت یہ مناسب ہوگا کہ بالاخانے پر ہم
اپنا آرام گاہ مقرر کرین تاکہ زمین کی حرارت۔ بخارات۔ غازات ہم تک
نہ پھونچین۔ لیکن یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ دموی و یابس مزاج والے
یا وہ لوگ جو اپنے پھیپھڑون مین تہیج کی استعداد رکھتے ہین انکا بہت بلندی
پر رہنا اُنکی حیات کا کم کرنیوالا ہے اسواسطے کہ بلندی کی ہوا بہت ہلکی ہوتی
ہے جسکی وجہ سے اُنکے عروق ممتلی و متمدد ہو کر خون کے نکلنے و دموی امراض
کے پیدا کرنے کے قوی باعث ہونگے برخلاف بلغمی افرجہ والون کے کہ اُنکے
واسطے بلند مقامات مثلاً پہاڑون پر رہنا انسب و بہت پست مقامات مین
رہنا مضر ہے۔

لباس

جس طرح سے حیوانات کے پر۔ بال۔ صوف۔ اُنکے جسمون کی جوّی مضرتون
سے حفاظت کرتے ہین اُسی طرح یہ لباس بھی انسان کے واسطے جوّی و
تغیرات فصلیہ کی مضرتون سے بچنے کے لیے تیسری ترکیب ہے۔

اگر تجسس و تفحّص کی نظر سے دیکھا جاے تو عالم کے ہر مذہب و ملت
والے کا بجز بعض قبائل اہل سوڈان کے اسپر تھوڑا بہت عمل پائینگے مگر ساتھی
اسکے اکثر یہ قاعدہ جو ہماری صحت کے مضر جسکی یہ چند علّتین ہین۔ تعصب
تتبع۔ افلاس۔ بخل۔ پلیدگی طبیعت۔ بے علمی مجکو اس کتاب کا بہت مختصر کرنا

منظور ہے۔ ورنہ مین ہر ایک علتون کو تفصیلی طور پر بیان کرتا۔
یہان پر فقط مین لباس کے ایسے قواعد کو مختصراً بیان کرنا چاہتا ہون
جو میرے نزدیک صحت کے واسطے مناسب ہین۔ لباس کے استعمال سے چونکہ
خارجی حرارت کے اثر کا جسم سے باز رکھنا اور باطنی حرارت کا خروج سے
مانع ہونا علت غائی ہے اسوجہ سے مین کپڑون کے مذکورہ حالات کو
اولاً بیان کرنا ضروری سمجھتا ہون۔

روئی سے جو کپڑے بنائے جاتے ہین وہ کسی قدر خارجی حرارت کے اثر کے
عائق بھی ہوتے ہین اور باطنی حرارت کے خروج کے مانع بھی۔ اسواسطے
اُنکا استعمال عموماً میرے نزدیک بہت انسب ہے بخلاف قنبی وکتانی
کپڑون کے جو خارجی وجوی حرارت کے ایصال کے قوی واسطہ پڑتے ہین
خصوصاً جب کسی قدر گف ہوتے ہین تو بسرعت عرق سی متشرب ہوکر عرصۂ دراز
تک جسم پر ایک طرح کی برودت وتری پیدا کرتے ہین جس سے بعض اوقات
مین خطرناک عوارض پیدا ہو جاتے ہین۔ لیکن جب جلد مین التہاب وسوزش
وگرمی زائد پائی جاے اُسوقت مین انکا استعمال یا گرما کے موسم مین البتہ
نافع ہوتا ہے۔ حریر کا اثر اس خرابی کے پیدا کرنے مین قنبی وکتانی سے کبھی
بڑھا ہوا ہے لیکن جسمی حرارت کا ضرور حبس کرتا ہے۔ صوف وغیرہ کے
کپڑے باوجود حبس حرارت جسمی کے چونکہ خارجی حرارت پھونچانے کے قوی واسطے
پڑتے ہین اور بوجہ اپنی خشونت کے جلد مین ایک سخت تہیج پیدا کرکے جلدی
امراض کو پیدا کر دیتے ہین اسواسطے اُنکا استعمال عموماً مناسب نہین البتہ سرما کے

زمانے مین یہ بہت مفید پڑتے ہین ـ خصوصًا فربہ اندام لوگون وضعفا
وناقہین کے واسطے اُنکا استعمال اسوجہ سے کہ وہ اُنکے اجسام مین نار کہربائی
کے مولد و حافظ ہین بہت مفید ہے ـ بجلی کی قوت ۱۲
سفید رنگ پیدا کرنیوالے ۱۲ چونکہ شمسی شعاعون کے رد کرنے کا قوی ذریعہ ہے اسوجہ سے گرما
کے زمانے مین یا گرم شہرون مین سفید رنگ کا کپڑا پہننا چاہیے ـ
اِسی طرح سے سرما کے زمانے مین سیاہ رنگ کے کپڑے کا استعمال چاہیے
جو آفتاب کی شعاعون کو اپنی طرف بہت جذب کرتا ہے ـ
یہ امر یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ہمیشہ لباس بحدّ مناسب فراخ و تنگ ہونا چاہیے
بچندان فراخ کہ جسم سے علحدہ رہے اور برد و حرّ خارجی سے عائق نہو اور
بچندان تنگ کہ بدن کو جکڑ دے اور دوران وسیلان خون کا مانع ہو جسکا سردی اور گرمی ۱۲
نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عروق خون سے مملو ہوکر پھٹ جاتے ہین اور نہایت خوفناک
امراض کو پیدا کرتے ہین ـ ہمارے ہندوستان کے اکثر شوقین نوجوان
نشۂ شباب سے بدمست ہوکر ایسے تنگ کپڑے اچکن ـ انگرکھہ ـ کُرتا ـ صدری ـ
آصف خانی ـ شلوکہ پہنتے ہین جو چھاتی کو دباکر تنفس ـ و دوران خون کے
اچھی طرح سے ہوتے ہین ـ
اکثر کیا ـ سب نئی وضع نئے آئین کے پسند کرنے والے واسکٹ وغیرہ اسطرح
چُست پہنتے ہین ـ کف ـ کالر ـ ایسے تنگ لگاتے ہین کہ خون کا دورہ اُنکے
جسم مین نہایت مشکل سے ہوتا ہے ـ میرے ذہن مین نہین آتا کہ انگلستان کے
حکیمانہ خیال نے کیونکر اس قسم کی خرابی کو اپنے لباس مین جائز رکھا ـ انگریز لوگ ۱۲



فقرا و غربا پر لباس کا ہفتے مین تبدیل کرنا ویسا ہی ضروری ہے جیسا کہ امرا و اغنیا پر تبدیل لباس ہر روز یا انتہائی درجہ ہفتے مین تین بار واجب ہے ٹوپی [illegible] ہے ایسی سُبک و ہلکی ہونی چاہیے کہ جس سے سر پر کسی طرح کی گرانی نہ معلوم ہو۔ وضع مین اس ڈھنگ کی ہو کہ شعاعین آفتاب کی سمٹ کر ٹھہر کر سر مین زائد اثر نکرین بلکہ داہنے یا بائین ہو کر نکلجائین۔ یونان کا ایک مشہور حکیم بقراط نامے اپنے وصایا مین لکھتا ہے "ٹوپی ہلکی پہنو تاکہ ایسا نہو کہ بسبب ثقل و کثرت حرارت کے خون دماغ کی طرف زائد کھنچکر درد سر اور بخار پیدا کرے ایسا نہو کہ بسبب ثقل کے سر سے عرق بہت نکلے جیسا کہ حمام بخاری مین نکلتا ہے اور ہمیشہ نزلے زکام کو پیدا کرے"

ہیٹ کو مین اس معنی کر کہ وہ آفتاب کی حرارت وغیرہ سے دماغ و آنکھ چہرے کو بچاتی ہے۔ بہت پسند کرتا لیکن اُسکے ثقل کی خرابی نے اُسکی اور خوبیون کو بھی کھو دیا۔ فرانس والون نے بھی سابقًا اہل انگلینڈ کے دیکھا دیکھی ہیٹ کا استعمال کیا تھا لیکن جب اُنپر تجربے سے یہ خرابی جسکو مین ابھی لکھ چکا ہون کھُل گئی تب اُنھون نے اُسکو چھوڑ کر اپنی گول ٹوپی مین اسقدر زیادتی کی کہ جسکے ذریعے سے اُنکی آنکھین آفتاب کے صدمے سے بچ سکین۔ یہ کچھ اہل فرانس ہی پر موقوف نہین بلکہ مین اب دیکھتا ہون کہ انگلینڈ کے وہ رہنے والے بھی جنکو اسکی خرابی کے حال معلوم ہو گئے ہیٹ کا استعمال کم کرتے جاتے ہین اور ہلکی ٹوپیون کا استعمال کرتے جاتے ہین۔

مین اپنے نزدیک اہل فرانس کی ٹوپی کو اُن ہندوستانیون کے واسطے بہت

پسند کرتا ہون جو دھوپ مین بہت چلتے پھرتے ہین-

دوپلڑی یا میرٹھہ یا پٹاری دار ٹوپی کی ایسی وضع ہے جسپر آفتاب کی
شعاع کا دائرہ اچھی طرح سے پڑتا ہے اسوجہ سے مین گرما کے زمانے مین
چارگوشیہ کو اگرچہ قالب پر چڑھی ہوئی ہو) پسند کرتا ہون- اسپر آفتاب کی
شعاع پڑتے ہوے ادھر اودھر منتشر ہوجاتی ہے اور نہ یہ سر پر گران ہوتی ہے-
سرما کے زمانے مین ترکی ہو یا میرٹھہ کی- لیکن سردی کے اوقات مین سر- کان-
گردن کی ہلکے عمامے- ہلکے ٹوپ- رومال- گلوبند- سے کامل حفاظت کرنا چاہیے
ورنہ زکام نزلے ہی مین کچھہ مبتلا رہنا نہوگا بلکہ اکثر امراض باردہ- دردسر- لقوہ
فالج- رعشہ- اختلاج- تمدد- کزاز- تشنج- صرع- سے بھی بچنا کسی قدر مشکل ہوگا-
(پھڑکنا ۱۲ — جیسے اعضا نہ پھیل سکتے ہین نہ سمٹ سکتے ہین ۱۲)
سینہ کی حفاظت جسمین دل پھیپھڑے جو زندگی کے بکار آمد اعضا ہین-
بلکہ زندگی کا جنپر مدار ہے ودیعت رکھے ہوے ہین- سب سے
زائد مہتم بالشان ہے- مگر جیسی کچھہ اسکی حفاظت ضروری ہے اسی قدر لوگ
اُس سے بیفکری ہے- سینہ کی حفاظت کے واسطے چند اشیاء قمیص- صدری
شلوکہ- آصف خانی- بنیاین- واسکٹ- مخصوص ہین انسے سینہ کو چھپانا چاہیے
اسپر عموماً انگرکہہ- اچکن- کوٹ وغیرہا بھی پہنا جاتا ہے- لیکن چونکہ وہ نمائش
کے واسطے ہے لہذا مین ان سے بحث نہین کرنا چاہتا-

بہار وخزان کے موسم مین یہ لباس نرم حریر- سنجاب- قاقم- سوتی کپڑے کا
ہونا چاہیے- گرما مین سفید وسرد ونرم کپڑے قبتی- کتانی- یا سوتی وغیرہا سے
جو بدن پر بارندے بنانا چاہیے- سرما مین پشمینہ- بانات- روئی- پوستین

روباہ۔ سمور و فلینل۔ یعنی فلالین اور علیٰ ہٰذہ القیاس بھاری و گرم کپڑے کا ہونا چاہیے۔ اور اسپر ُخفیہ یا اوورکوٹ ۔ تاکہ رانین وغیرہ بھی سردی سے محفوظ رہین۔ خصوصاً شیوخ و حوامل عورتون کو سردی سے سخت احتراز چاہیے۔ اس موسم کی ہوا کی مضرتون کے رفع کرنے کے لیے یہ بھی ضروری امر ہے کہ شام سے دروازے بند کر کے اندر بیٹھین اور سردی کی زیادتی کیحالت مین آتشدان کو لون سے روشن کر کے اندر رکھین تاکہ وہان کی ہوا گرم ہو کر لطیف رہے۔

انگریزی جبّہ ۱۲

پائجامہ رانون وغیرہ کی حفاظت کے واسطے مخصوص ہے۔ لفظِ پائجامہ کا مفہوم ایسا عام ہے جسکا اطلاق چند اُسی قسم کے کپڑون۔ غرارے دار۔ گھٹنا شرعی۔ پتلون پر ہوتا ہے۔ لیکن مین شرعی و مُہری دار کو (جسکی مُہری پتلون سے کم ہوتی ہے) اسوجہ سے فوقیت دیتا ہون کہ وہ باوجود اسکے کہ رانون کو محیط ہے مگر بالکل کسا ہوا نہین ہے۔ پائجامے کے کپڑے مین بہار و خزان کے لحاظ سے فرق کرنا ضروری نہین۔ البتہ گرما سرما مین سرد و گرم کا لحاظ رکھنا چاہیے۔ کمر بند سے کمر کا بہت کسنا سخت مضرت دہ ہے۔ ضعف ہضم۔ قولنج۔ بواسیر۔ پیدا ہوتے اکثر مینے بچشم خود دیکھا ہے۔ اسی بنا پر پتلون مین کمر بند کا نہونا فی الحقیقت حکیمانہ فعل ہے۔

سرما مین دستانے۔ پاتابے کا ہاتھون پاؤن مین پہننا بھی ضروری ہے تاکہ اطراف بردِ خارجی سے محفوظ رہین۔ قدم گو اعضائے خسیسہ سے ہین مگر ایسے بیفکری یا ننگے پاؤن پھرنا۔ علاوہ اسکے کہ کانٹے چبھین۔ پاؤن صدما

خارجی سے پاش پاش ہون - ایسے سخت و مشکل امراض درد شکم - امراض صدر - اعضاے بول کے پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے - جنکا بظاہر گمان بھی نہین کیا جاتا - اسکی حفاظت کے واسطے وہ بوٹ بہت مناسب ہوتے ہین جو قدم کی وضع پر نرم چمڑے سے بنائے جاتے ہین اُسکا ڈھیلا ہونا اُسکے تنگ ہونے سے بدرجہا اچھا ہے - گو وہ بھی تکلّف اور تکلیف سے خالی نہین -

موسمی لباس سے میری یہ غرض نہین ہے کہ فصل کے جاتے ہی فوراً اُس فصل کا لباس ترک کیا جاے بلکہ جس طرح سے رفتہ رفتہ فصل اپنا رنگ بدلتی جاے اُسی طرح سے رفتہ رفتہ تم بھی اپنے لباس مین تغیر و تبدل کرتے جاؤ -

یہ چند تدابیر جو ابھی مین قلمبند کر چکا ہون وہ وہ تدبیرین ہین جو ہوا کی اُس مضرت سے جو اُسمین موسم کے تبدّل سے پیدا ہوتی ہین حافظ ہین لیکن جب ہوا بسبب تصعدات معدنیہ یا بسبب ملنے غبار نباتی و حیوانی و معدنی کے فاسد ہو جاے یا اُسمین سمیت (جس سے ہیضہ وغیرہ وبائی امراض پیدا ہوتے ہین) آجاتی ہے اُسوقت مین اُسکی اصلاح کے واسطے یہ اصلاحات کافی و وافی نہین ہوتین - لہٰذا مین اب ایسی تدابیر کو بیان کرتا ہون جن سے اُنکی حفاظت ہو سکے -

تدبیر تصعدات معدنیہ

جو لوگ پارہ - سیسہ - قلعی - توتیا - انیتمون - وغیرہا کا کام کرتے ہین وہ اُنکی اُنھین خرابیون مین مبتلا ہو جاتے ہین جو اُنکے اکثار استعمال سے پیدا ہوتے ہین - پارے کے کام کرنے والون کے جوڑون مین درد - دماغی امراض -

اختلاجات پیدا ہو جاتے ہین جو چند سال کے بعد کوئی فالج کوئی ہزال مفرط
کوئی قلبی امراض مین مبتلا ہوکر عالمِ بالا کو کوچ کر جاتے ہین - اسی واسطے
ان کامون کے کرنے والون مین سے شاید کوئی شاذ و نادر ایسا ہو کہ آغاز
اس کام سے بارہ[۱] سال کے بعد زندہ بچا ہو - اسی طرح سے سیسہ - قلعی کے کارکن
زرد پڑ جاتے ہین - بہرہ پھول جاتا ہے - پھر قبض شدید مغص امعا[۱] - فالج مین گرفتار
ہوکر اپنے پہلے ہم پیشے کی طرح یہ بھی چل دیتے ہین - علی ہذہ القیاس ہر ایک
فلزات اپنے اپنے امراض پیدا کرکے آخر مین موت کا نتیجہ نکالتے ہین - اسواسطے
اس قسم کے اہل صناعت کو ہمیشہ اپنی جان کا خیال رکھنا چاہیے - اگر وہ اسی
کام کے کرنے پر مجبور ہون تو اُنکے واسطے یہ نہایت عمدہ ترکیب ہے کہ جس
مکان مین اس قسم کا کام کیا جاے اُس مقام کے ثلث حصہ اعلے مین ایک
مجری روشندان کی طرح پر اس قسم کا رکھنا چاہیے کہ جسکے ذریعے سے نہایت
قوت کے ساتھ وہ غازات و بخارات اُس مقام سے جذب ہوکر خارج ہو جائین -
یہ قوت دافعہ اسطرح پیدا کر سکتے ہین کہ اُس بالائی حصے کو آتشدان افرنجی
یا اور قسم کے آتشدان یا قندیل روشن سے خوب گرم رکھین تاکہ اس بالائی حصہ
کی حرارت ہوا کو ہٹائے اور یہ بخارات و غازات خلا پاکر وہان سے خارج ہو جائین
یا اپنے مُنہ و نتھنون کے مقابل مین اسفنج یا کپڑا اُس عرق مین تر کرکے
رکھین جو اس مضرت کے دفعیہ کے واسطے خاص ہے -
جو لوگ کوئلے کی کانون یا بہت عمیق غارون مین اُترتے ہین وہ بسبب غاز[۱] کاربونک ایسڈ

[۱] مغص امعا آنتون کا پیچ ہے - [۱] آس کا پانی جو بخار کو کہتے ہین جو جہل جاتا ہے ۱۲

[۱] یہ کیمیاوی اصطلاح مین خاص خاص مادون کے نام ہین ۱۲

یا ایڈروجینیو یا حامض فحمی کے دفعتہً اکثر مرجاتے ہین۔ اسواسطے اُنکو ضرور چاہیے
کہ وہ اس امر سے پہلے اپنا اطمینان کرلین کہ آیا وہان کی ہوا قابل استنشاق ہے
یا نہین جسکے واسطے سیفٹی لمپ۔ قندیل محافظ جسکو سرہمفری ڈیوی صاحب
نے ایجاد کیا تھا بہت مدد دیتا ہے۔ جب وہانکی ہوا قابل تنفس کے نہین ہوتی
تو یہ قندیل فوراً گل ہو جاتی ہے۔ اور جب غازات موجود ہوتے ہین تو مثل
مکڑی کے جالے کے معلوم ہوتے ہین اُسوقت مین اُس غار کو کھود کر وسیع
کرنا چاہیے تاکہ وہ غازات کم ہوجائین۔

تدبیر غبارات

ہر قسم کا گرد وغبار بھی جب ہوا مین ملجاتا ہے تو وہ مضرت سے خالی نہین ہوتا
مثلاً آٹے کے پیسنے یا چھاننے یا تولنے یا پتھر کے کام کرنے یا روئی دھنکنے مین
جب ہوا اُنکے غبار سے مختلط ہوجاتی ہے تو طرح طرح کے تہیجات ریہ وقصبۂ ریہ
مین پیدا کرکے سُرفہ۔ نفث الدم۔ سل۔ وغیرہا مین انسان کو مبتلا کردیتی ہے یہ
وہ غبار تھے جو فی الاصل طبیعت کے مضاد نتھے لیکن جو طبیعت کے مضاد ہوتے ہین
جیسے تمباکو کے کوٹنے یا سمیات کے پیسنے کوٹنے مین اُنکا اثر سم سے کم نہین ہوتا۔
اسواسطے ایسے کام والون کو ضرور چاہیے کہ اپنے مُنہ وناک کے مقابلے
مین اسفنج یا کپڑا پانی مین ترکرکے رکھین۔ یا کھُلے میدان مین ہوا کے رخ کیجانب
پشت کرکے کاروبار مین مشغول رہین یا کسی ایسی چیز سے جسکے وسط مین دستہ
کے واسطے سوراخ ہو ہاون کو چھپادین تاکہ غبارات ہوای مستنشق مین نہ مختلط ہون

پھیپھڑا ۱۲ — زخرہ ۱۲ — خون تھوکنا ۱۲ — وہ ظرف جسمین کوٹتے یا پیستے ہین ۱۲

تدبیر ہواے وبائی

ہواے وبائی کی کُل کیفیات و حالات کو مین یہانپر بیان کرنا طوالت کے
خیال سے مناسب نہین سمجھتا لیکن فقط اسقدر سمجھ لینا چاہیے کہ جب ہوا مین سبب
کسی سبب کے ردایت (یعنی سمیت ۱۲) آجاتی ہے اُسوقت مین اُسپر وبا کا اطلاق کرتے
ہین اسکا خراب اثر ہر انسان خصوصًا جنکے جسم مین تأثر کا اثر زائد ہوتا
ہے نہایت سختی کے ساتھ ہوتا ہے جسکی تعدیل مفصلۂ ذیل تدابیر سے
کیجاتی ہے۔ اسکی اصلاح اشیاے **عطرہ** عود۔ لوبان۔ صندل۔ حُرمل (اسپند ۱۲)
کافور۔ گندک۔ عنبر۔ کندر۔ مشک۔ قسط شیرین (کٹ ۱۲) (اگر ۱۲)۔ میعہ (سلارس ۱۲)۔ سندروس (چندروس ۱۲)۔
ہینگ۔ قرنفل۔ مصطگی۔ عِلک البطم (صمغ درخت بطم ۱۲)۔ لادن۔ عسل۔ زعفران۔ سک۔
عرعر (سرو کوہی ۱۲)۔ اشنہ۔ غار۔ سعد (ناگرموتھہ ۱۲)۔ اذخر مکی (جرانکسر ۱۲)۔ وج ترکی (بچہ ۱۲)۔ بادام تلخ۔ اسارون (تگر ۱۲) سے
ہوتی ہے۔ یہ وہ دوائین ہین جنکو بقراطؔ نے (جب اوسکے زمانے مین یونان مین
مرض ہیضہ کی شدّت ہوئی) شہر کے گرد و نواح جلاکر وبا کو یکبارگی اُس
شہر سے کافور کیا۔ اسیطرح **عطریات** کا لباس۔ فرش۔ بستر پر
لگانا بھی ہوا کی اصلاح کرتا ہے۔ **خس** کی ٹٹی۔ پردے جنکو مکان کے ایسے
دروازون پر جن سے ہوا کا گذر بہت ہے آویزان کرنا اُسپر گلاب۔ سرکہ۔
ہینگ ملاکر بجاے پانی کے چھڑکنا بھی ہوا کو صاف و صالح کرتا ہے **پیاز**
کا عرق نکال کر سرکے مین ملا مکان مین چھڑکنا عفونت کو دور کرتا ہے **کوئلہ**
اسمین اسقدر عفونت کے دفعیہ کی قوت ہے کہ ایک انچھ مکسر کوئلہ متوافت

مربع ہوا کو صاف کرسکتا ہے - اسکو مپیکر پاخانہ - بدررو - متعفن مقامون پر چھڑکنا چاہیے - یا ٹوکرون - یا رسّی کے تھیلون مین بھر کر مکان مین رکھنا چاہیے -

چونہ - راکھ - مٹّی - یہ بھی ہوا کے صاف کرنے - عفونت کے دفع کرنے مین بہت بکار آمد و نافع اشیاء ہین -

کاربالک ایسڈ - یہ سیال دافع عفونت - انگریزی دوکانون مین بقیمت ارزان ملتا ہے اسمین ٹاٹ یا موٹا کپڑا ترکرکے سقف مین لٹکادین یا پانی مین ملاکر مکان مین چھڑک دین -

مگڈو گلس پوڈر - یہ سفوف اول درجے کا دافع عفونت ہے - اسکے چھڑکنے سے متعفن مقامون پر بو کا پتہ نہین رہتا -

غذا

ستہ ضروریہ مین ہوا کے بعد یہ دوسرے درجے کا ضروری امر ہے جسپر حیات موقوف ہے اور جسکی تعدیل سے صحت کی بھی حفاظت ہوسکتی ہے - مجھکو اسوقت اسکی ضرورت کے اثبات مین اس سے اعلےٰ درجے کی کوئی بدیہی دلیل نہین ملتی کہ مین یہ کہون - جب کسی انسان کو ایک دو وقت غذا نہین ملتی تو اُسکا کیا حال ہوتا ہے اور جب ۵ - ۶ - روز فاقہ کشی کی نوبت پھونچتی ہے تو کیا وہ ایڑیان رگڑ رگڑ کر مرجاتا ہے یا نہین - مینے پاینیر اخبار کے ۱۸۹۶ع کے کسی پرچے مین ایک بہت بڑا مضمون اس

مضمون کا دیکھا تھا کہ امریکہ کے دو ڈاکٹرون نے اس امر مین بالاتفاق
سعی کی کہ وہ مُردے کو زندہ کرین اور اُسپر وہ اِسطرح سے کامیاب بھی
ہوے کہ پہلے اُنھون نے ایک کُتّے کو گلا گھونٹ کر مار ڈالا اور بعد چند گھنٹون
کے اُسکو گرم پانی مین (جسکی حرارت ایک خاص درجے تک تھی) ڈال کر
آہستہ آہستہ ملا۔جس سے ایک طرح کی نرمی اُسکے عضلات وعروق وپوست
مین پیدا ہوگئی- پھر ایک ڈاکٹر نے دھونکنی سے بذریعہ ایک پھونکنی کے
جو اُسکی حلق مین پہونچائی گئی تھی- ہوا کا آہستہ آہستہ پہونچانا شروع کیا اور
دوسرے نے مردے کُتّے کی کسی شریان مین ایک شگاف دےکر بذریعہ ایک
ٹیوب یعنے شیشے کی نلی یا پھونکنی کے (جو خاص اسی واسطے ایجاد کی گئی ہے)
خون کا پہونچانا شروع کیا۔جس سے تھوڑے ہی دیر مین مردے کُتّے کی آنکھ
مین ایک قسم کی روشنی جو مرنے کے بعد جاتی رہتی ہے پیدا ہونے لگی- اور
اُسکے اعضا کو ایک طرح کی حرکت ہوئی- آخر رفتہ رفتہ وہ مردہ کُتا اسی عمل
کے ذریعے سے زندہ ہوگیا اور پھر زندہ بھی رہا۔ اسی طرح سے چھ مختلف حیوانات
پر کامیابی کے ساتھ اسکا عمل کیا گیا۔

اس حیرت انگیز حکایت سے مجکو اس امر کا ثابت کرنا منظور نہین ہے کہ بیماری
سے مرے ہوے انسان بھی اس عمل کے ذریعے سے زندہ ہوسکتے ہین اور نہ میرا
یہ خیال ہے نہ مین اسکی تصدیق کرتا ہون- مگر ہان مین اس امر کو دکھلانا چاہتا
ہون کہ غذا یعنی خون کا ہونا زندگی کے واسطے کس قدر ضروری ہے اور حیات
کا وجود اُسپر کہان تک موقوف ہے۔

لیکن باوجود اسکے کہ حیات کے واسطے یہ ایسی ضروری و لابدی شئی ہے مگر پھر بھی میرا خیال یہی ہے کہ غذا کی خرابی سے مرے ہوون کے نمبر اموات کی رجسٹر مین فیصدی ساٹھہ سے کم نہ نکلین گے۔

غذا کی خرابی سے میری کچھہ یہ ہی مراد نہین ہے کہ وہ اپنی ذات۔ ماہیت۔ جوہریت ہی مین خراب ہو بلکہ اسکے مفہوم مین اسقدر توسیع وتعمیم ہے جو بہت سے اقسام کو حاوی و شامل ہے۔ غذا کا خلافِ فصل۔ خلافِ عادت۔ بے وقت بے خواہش۔ بے ضرورت۔ بے موقع استعمال کرنا۔ ضرورت پر نہ کھانا۔ خراب طریقے سے پکانا۔ خراب طریقے سے کھانا۔ مختلف اغذیہ کا اجتماع کرنا۔ یہ غذا کی خرابیون کے اقسام ہین جنکو مین غذا کی خرابی سے مراد لیتا ہون۔

دنیا مین تین قسم کی چیزین دیکھی جاتی ہین۔ جمادات۔ نباتات۔ حیوانات جنکو موالید ثلثہ سے تعبیر کرتے ہین۔

جمادات۔ کو اغذیۂ انسانی مین کچھہ دخل نہین ہے بجز نمک کے وہ بھی اصلاح و ذائقے طعام کے طعام مین داخل کیا جاتا ہے۔

نباتات۔ حیوانات پر چونکہ انسان کی غذا منحصر ہے۔ لہذا مین انھین بیان کرتا ہون۔

اغذیہ نباتیہ

نباتات مین کسی کی جڑین۔ کسی کے پتے۔ کسی کے پھل کسی کے پھول مختلف طریقون سے استعمال کیے جاتے ہین۔ یہ عام قاعدہ ہے کہ جڑین سب سے زائد ثقیل و بطی الہضم[1] ہوتی ہین۔ اُن سے کم پتے۔ اُن سے کم پھل اُن سے کم پھول ہوتے ہین

[1] دیر ہضم ۱۲

جب انمین سے کسی ماکولات کے اجزاے عنصریہ و کیفیت امتزاجیہ سے بحث کرینگے تو کسی کو گرم- کسی کو سرد- کسی کو تر- کسی کو خشک- کسی کو معتدل پائینگے ہر شخص کو ہر فصل مین اسی قسم کی اغذیہ نباتیہ کا استعمال کرنا چاہیے جو اُسکے اور اُس فصل کے مزاج کے مناسب ہون-

جڑین

مولی- شلجم- کرنب- چقندر- پیاز- گاجر- شکرقند- زمین قند- اروی- آلو- اراروٹ- بھینڈا- یہ نباتات کی وہ جڑین ہین جو ہندوستان مین غذاءً استعمال کیجاتی ہین- مین اب انکے مختصر ایسے حالات و کیفیات جن سے کھانے والے کو باخبر ہونا چاہیے بذریعہ ایک نقشہ کے دکھلاتا ہون- یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ شباب کے زمانے یا دموی المزاج یا گرما کی فصل مین اغذیہ نباتیہ رطبہ کو ترجیح دینا چاہیے و سن کہولت مین اغذیہ نباتیہ لطیفہ کو اختیار کرنا چاہیے- شیخوخت کے زمانے مین سریع الہضم جیدۃ الکیموس مثلاً گوشت سفید- خضراوات لطیفہ- فواکہات تامۃ النضج کو استعمال کرنا چاہیے-

یعنی مزاج سے ۱۲ (معتدل)

جس سے خون اچھا پیدا ہوتا ہو ۱۲ (جیدۃ الکیموس)

ترکاریان ۱۲ (خضراوات)

پختہ ۱۲ (النضج)

نام	مزاج*	مضر	مصلح	خواص
اروی	ح ار ۲	سدد	سکنجبین	بسبب زیادتی جوہر غذائی کے مسمن بدن و محرک باہ ہی لیکن اسکے ہاضم کیواسطی معدی کا قوی ہونا بھی چاہیے-
آلو	ح ای ۲	بطی الہضم	ادویات روغن ۱۲	اسمین جوہر غذائی زائد ہے اسوجہ سے مسمن و مقوی و مغلظ منی ہے-
ارارُوٹ	حر ا	مسدد	ابازیر مصالحہ ۱۲	یہ ایک درخت ارارکی جڑکا نشاستہ ہے مسمن بدن و مقوی ہے- اسکا اکثار تسدید پیدا کرتا ہے-
بھینڈا	بر	نفاخ	ابازیر	محرور اشخاص کے واسطے نافع ہے خون کی حدت و صفرے کا ہیجان کم کرتا ہے-
پیاز	حے ۲	محرورین	پانی دودھ نمک سرکہ میں بھگوکر استعمال کرنا	اسمین اجزاء غذائیہ زائد ہین- قوت شہوانی کا قوی رکھنا- طبیعت کا نرم کرنا ہضم کو قوت دینا اسکا اثر ہے- اختلاف آب و ضرر ہوائی کی مضرتون کے دفعیہ کے واسطے عمدہ چیز ہے-
چقندر	مرکب القوے	نفاخ و بطی الہضم	اترج	اجزای غذائی اسمین مولی سے زائد شلجم سے کم ہین- قوت باہ کی کسی قدر مہیج ہی و سرکے کے ساتھ مفتح سدد کبد و طحال- معدہ کی ملین- بلغم کی مخرج- اسکے پتون کی شاخین جڑ سے اپنی خواص مین زائد قوی-

ـه خانہ مزاج مین (ح) سی مراد حرارت (ر) سے مراد رطوبت (ب) سی برودت (ی) سی یبوست ہی- اعداد سی مراد درجہ مزاجی ہے مثلاً اروی حار اول درجہ مین ہے اور رطب دوسرے درجے مین ۱۲ ؎ ؎ ؎ ؎

زمین قند	حے	محرق خون	۰	اسمین اجزاے غذائی بہت کم ہین کاسر ومحلل ریاح-معدہ کا مقوی-مجاری کبد کا مفتح ہے-
شلجم	ح ۲ ر ۱	بطی الہضم نفاخ و	فلفل سیاہ و ہینگ شیرینی	اسمین اجزاے غذائی زائد ہین جو خون کو پیدا و صاف کرتے ہین-سینہ و بطن کا نرم رکھنا بھوک کا بڑھانا-منی کا زائد پیدا کرنا-قوت بصارت و قوت شہوانی کو بڑھانا-یہ اسکے خواص ہین-
شکر قند	حر	مسدد و نفاخ	سکنجبین و ابازیر	اجزاے غذائی اسمین زائد ہین مگر قابض ہے و امتلائی پتون کی پیدا کرنے والی-
گانٹھ گوبھی	۰	شلجم سے زائد نفاخ و بطی الہضم ہے	ابازیر	اسمین اجزاے غذائی بہت کم ہین اور جس قدر خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ سوداوی ہوتا ہے لیکن گوشت کے ہمراہ اسکو پکانا کسی قدر اسکی مضرتون کو کم کردیتا ہے
گاجر	حر ۲	بطی الہضم	"	معدہ کی مقوی-ملین طبع-مولد خون و منی ہے-
مولی	ح ا ر ۲	معدہ	عسل و سکنجبین	بعضے امزجہ مین ہاضم غیر منہضم ہے اور بعضون مین خصوصًا اُن لوگون مین جنکے معدون مین رطوبت بکثرت ہوتی ہے مانع انہضام و مخرب معدہ و مفسد اخلاط علی الخصوص قبل غذا ئے حتی کہ اسکے بعد جو غذا کھائی جاتی ہے وہ گھنٹون تک معدہ پر ویسی ہی رکھی رہتی ہے البتہ بعد غذا کے کھانا غذا کو جلد ہضم کرکے منافذ مین نفوذ کرادیتی ہے-

بقولات

پالک۔ بتھوا۔ خرفہ۔ سویا۔ میتھی۔ چونلائی۔ لونیا۔ پوئی۔ کرم کلا۔ چقندر
شلجم۔ مولی۔ کاہو۔ کانڈر۔ گوبھی۔ یہ چند اقسام کے بقولات جنکو ساگ
کی لفظ سے تعبیر کرتے ہین۔ ہندوستان مین غذاءً استعمال کیے جاتے ہین۔
انمین سے چقندر۔ شلجم۔ مولی کو مین ابھی اوپر بیان کر چکا ہون۔ مابقی کو
نقشے مین بیان کرتا ہون۔ اسکے علاوہ اور بھی مختلف اقسام کے بقولات
دنیا کے حصّون مین استعمال کیے جاتے ہین۔ لیکن اکثر یہ استعمال
چونکہ انھین چند اقسام کا ہوتا ہے لہذا مین اونھین کے بیان پر اکتفا
کرتا ہون۔

یہ بقولات گو عام طور پر ہر اشخاص کی غذا کے واسطے مناسب پڑتے
ہین۔ لیکن بعض اشخاص مین یہ غثیان وقے پیدا کرتے ہین۔ اسواسطے
اُنکو چاہیے کہ وہ اسکی اصلاح کے واسطے گوشت وغیرہ کے ہمراہ ترشی دیکر
پکائین تاکہ یہ نقصان باقی نرہے۔

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص
بتھوا	بر ۲	مبرود المزاج	ابازیر حارّہ	خون زائد وصالح پیدا کرتا ہے وقوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ مفتح سدد خصوصاً سدد جگر وطحال علی الخصوص اسکی شاخین (ڈنٹھہ ۱۲)۔ اورام احشا (وہ اعضا جو پیٹ کے اندر ہین ۱۲) کو تحلیل کرتا ہے۔ ریگ وپتھری کے واسطے نافع ہے۔
پالک	بر ۱	〃	〃	تمام بقولات سے اسمین نفخ کم ہے۔ سریع الهضم۔ جید الغذا۔ محرور المزاج۔ محموم (تپ والا ۱۲)۔ مزکوم (زکام والا ۱۲) کو بہت نافع۔ محرور کے واسطے اسکے طبخ مین روغن بادام۔ مسکہ زیادہ کرنا چاہیے۔
پوئی	ب	نفاخ	ابازیر	گرما کی فصل مین محرور کے واسطے نافع ہے حتی کہ مقوی باہ بھی ہے۔ مولد منی ومنوم۔ لیکن اجزاے غذائیہ اسمین کم ہین۔
چونلائی	بر ۲	مبرود المزاج	جوارشات حارّہ	ملین طبع ہے گو اسمین اجزاے غذائیہ کم ہین لیکن جس قدر اس سے خون پیدا ہوتا ہے وہ اچھا ہوتا ہے۔

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص
خُرفہ	بر ۳	مبرود المزاج	مصطگی و پودینہ	محرور و لاغر جسمون کو قوی و توانا و فربہ کرتا ہے۔ جلا۔ تسکین صفرا و حرارت۔ ادرار۔ تفتیت حصاۃ۔ سرفہ خشونت سینہ کے واسطے نافع غذایت مین قریب قریب پالک کے۔ لیکن قبض بڑھاتا ہے اسکا زائد اکثار اچھا نہین۔
سویا	حے	محرور	حموضات	اجزای غذائیہ اسمین بہت کم ہین صحیح المزاج خصوصًا محرورین مین اسکا استعمال نامناسب ہے۔ البتہ جب امراض بارده سوء القنیہ۔ استسقا۔ سرفہ بارد۔ طحال۔ درد کمر۔ درد جگر۔ درد رحم مین گرفتار ہو تو مناسب ہے۔
کاہو	بر ۲	باہ	زیرہ	اسمین اجزاے غذائیہ کل بقولات سے زائد ہین۔ اسکے استعمال سے خون صاف و عمدہ۔ مگر کسی قدر رقیق پیدا ہوتا ہے۔ ضرر اختلاف آب و ہوا اسکے کھانے والے پر موثر نہین ہوتا۔ مفتح سدد و مسکن حرارت ہے۔
کانڈر	ح ی ۲	منجر و مصدع	کاسنی	اجزاے غذائیہ اسمین بالکل کم ہین مگر محلل ریاح مفتت حصاۃ۔ مدر بول۔ ہاضم طعام۔ مفتح سدد طحال و جگر ہے۔
کرم کلا	ح ای ۲	سوداوی المزاج	ابازیر مفرحہ	مثل گانٹھ گوبھی کے ہے لیکن بکثرت خون سوداوی پیدا کرتا ہے۔ علی ہذہ القیاس گوبھی بھی۔
میتھی	حے ۲	محرورین	پالک و خرفہ	افعال و خواص مین مثل سویے کے ہے۔

پھل

دنیا مین نباتات کے وہ پھل جو غذا مین داخل ہین دو قسم کے نظر آتے ہین
غلے - میوجات - غلون مین سب سے اول درجے کی شئ انسان کے واسطے
گیہون ہے - اسکے بعد جَو پھر چاول - پھر نخود - پھر لوبیا - پھر باقلا - پھر ماش -
پھر عدس - پھر خشخاش - پھر ارہر - پھر جوار - پھر باجرہ - پھر چینا - یہ مختلف
جنس کے غلے جنکے افعال وخواص - مزاج - نفع - نقصان کو مین آئندہ بذریعۂ
ایک نقشہ کے دکھلاتا ہون - مختلف طریقون سے ہمارے ہندوستان مین
استعمال کیے جاتے ہین - کسی کا آٹا پیسکر روٹی پکائی جاتی ہے - کسیکو
دل کر دال پکاکر روٹی کے ساتھہ کھاتے ہین کبھی اُسکو مسلّم پکاکر اور کسی کے ساتھہ
کبھی اُسکے ساتھہ اور کسی کو ملاکر کھاتے ہین - لیکن یہ امر یاد رکھنے کے قابل ہے
کہ روٹی کے واسطے اُسی چیز کا آٹا مناسب ہوتا ہے جسمین خمیر اُٹھتا ہو یا اُٹھہ سکے -
چاول - چنا - لوبیا - مسور - انمین مطلق خمیری اجزاء نہین پائے جاتے اسوجہ سے
انکے آٹے کی روٹی کا پکانا ایک ایسا امر ہے جو اُسکے کھانے والے کو اُسکے
ہضم کرنے مین صعوبت مین ڈالتا ہے - اگر کوئی شخص کسیوجہ سے ایسی اشیاء
کے استعمال کرنے پر مجبور کیا جاوے تو اُسکو اسکا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ ہم اُمین
کسی ایسی شئ کو شریک کرلین جس سے اسکا خمیر اُٹھہ سکے -

وہ اغذیہ نباتیہ جسمین اجزاے نشاستائی پائے جاتے ہین - جیسے گیہون - جو -
ماش - چاول - جوار - وہ صفراوی وسوداوی امزجہ ونقیح ومرتاضین اشخاص
ریاضت کرنیوالے ۱۲

کیواسطے بہت انسب ہوتی ہین - اسیطرح سے وہ اغذیہ جنمین صمغی اجزاء زائد ہوتے ہین - مثلاً گاجر - شلجم - پالک - کاہو - کاسنی - کھیرا - تربوز - کدو - لوبیا - اس قسم کی اغذیہ دموی امزجہ کے واسطے بہت مناسب ہوتی ہین - لیکن تمام اعضا کے انسجہ یعنے بناوٹ مین ایک قسم کی رخاوت (ڈھیلاپن ۱۲) انکے استعمال سے پیدا ہو جاتی ہے -

کہول کے واسطے جب انکا سن چالیس سال سے تجاوز کرجاے - اغذیہ نباتیہ اسوجہ سے کہ اب انکے اعضاے ہضم مین ضعف شروع ہو چلا ہے نہایت انسب ہوتے ہین -

پھول

انھین نباتات کے پھول چونکہ اکثر استعمال کیے جاتے ہین جنکی جڑین - پتے - پھل - غذا مین آتے ہین - جنکے افعال و مزاج قریب قریب انھین جڑون - و پتون - و پھلون کے ہوتے ہین جنکو مین کسیقدر بیان کرچکا اور مابقی آئندہ بیان کرونگا - علحدہ علحدہ بیان کرنا طوالت سے خالی نہین ؎

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص
ارہر	حے ۲	نفاخ و بطی الہضم		اجزاے غذائی اسمین بہت کم ہین اور جس قدر خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ مائل بسوداویت ہوتا ہے۔ تبخیر و قبض پیدا کرتی ہے۔
باجرہ	با ی ۲	مولد خون سوداوی	روغن و شکر	نہایت قلیل الغذا اور ردی الکیموس (خراب خون ۱۲) دیر ہضم مسدد ہے۔ مگر جب ہضم ہو جاتا ہے تو بدن کو قوی کرتا ہے۔
تل	ح ار ۲	بطی الہضم	شہد	گو اسمین اجزاے غذائیہ کم ہین لیکن مسمن بدن ہے اور جس قدر کہ خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ صالح ہوتا ہے۔
جو	بے ۱	نفاخ و مضر اعصاب بارد و مرخی معدہ	گلقند و شکر۔ نبات	اجزای غذائی اسمین بہ نسبت اور غلے کے کسی قدر زائد ہین۔ مگر گیہون سے کم۔ بسبب قوت جالیہ کے معدے سے بہت جلد منحدر (اتر جاتا ہے ۱۲) ہو جاتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ مگر جبکہ ایک سال گذر جاتا ہے وہ اچھا نہین ہوتا ہے۔
چاول	مرکب القوے	مسدد و محدث قولنج	شیرینی	اسمین اجزای غذائیہ زائد ہین اسی وجہ سے یہ منی کو زائد پیدا کرتا ہے اور مسمن بھی ہے۔ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ مگر موٹا و سرخ چاول بہت نقصان پیدا کرتا ہے۔

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص
چنیا	بای۲	مولد سدہ و سنگ مثانہ	شکر و شہد	اسمین اجزاے غذائیہ بہت ہی کم ہین اور خشکی پیدا کرتا ہے۔ نہایت بطی الہضم۔ مگر جب اسکو مقشر کرکے دودھ کے ساتھ پکاتے ہین تو کسی قدر صالح الغذا ہو جاتا ہے۔
جوار	ب	مجفف	ادہان	یہ مثل باجرے کے ہے۔ مگر کسی قدر غذائیت اُس سے زائد ہے۔
چنا	حا ۱	مولد ریاح نفاخ	زیرہ سکنجبین شہد جوارش کمونی	اسمین اجزاے غذائیہ بہت ہین اور اکثر حبوب ماکولہ سے یہ نافع و مولد خون صالح ہے۔ مقوی حرارت غریزی و ریہ و پشت۔ مسمن بدن۔ منبہ اشتہا۔ مفتح مجاری غذا ہے۔ ہرا جسکو بونٹ کہتے ہین وہ مولد فضول ہے۔
خشخاش	ب۲ را	باہ	شہد	اجزای غذائی کم ہین۔ مگر جب اسکو بادام و شہد کے ساتھ استعمال کرتے ہین تو خون صالح پیدا کرتی ہے و ہزال کو دور کرتی ہے۔ پھیپھڑے کے واسطے عمدہ چیز ہے۔
کاکن	بای۲	سنگ مثانہ	شکر و شہد	اجزاے غذائیہ نہایت ہی کم ہین و نہایت دیرہضم۔ باجرے سے اسکی خشکی کسیقدر کم ہے۔

گیہون	ح ام	نفاخ و سدد	شیرینی	یہ نہایت کثیر الغذا چیز ہے اس سے بڑھکر جو ب ہین کوئی غلہ نہین ہے اسی وجہ سے مسمن ہے۔
لوبیا	ح ار۲	منجر تبخیر پیدا کرتا ہوا	سکنجبین	جب یہ ہرا ہوتا ہی اسکی پھلیان یا اسکے بیج نکال کر گوشت مین پکاتے ہین۔ کبھی دال کبھی اسکی روٹی پکاتے ہین باقلا سے اسمین نفخ کم ہے۔ مگر چنے سے نفاخ و بطی الہضم زائد ہے گوشت کے ہمراہ پکنے سے نفخ کم ہو جاتا ہے۔ غذائیت کم ہے
مسور	پوست ح مغز ی	مظلم بصر قاطع باہ محدث مالیخولیا	دھان و سرکہ و گوشت	اسمین اجزاے غذائیہ گو کسی قدر زائد ہین لیکن جس قدر کہ اس سے خون پیدا ہوتا ہے وہ نہایت غلیظ وسوداوی ہوتا ہے۔ بطی الہضم ہونا اسکا ہر شخص جانتا ہے۔
ماش	ح ار۲	نفاخ	ادرک و اباذیر	یہ نہایت نفاخ و بطی الہضم و مولد ریاح ہے۔ اجزاے غذائی کم ہین۔ مولد منی و منعظ ہے۔ استادگی ذکر ۱۲
مونگ	غیر مقشر ب مقشر معتدل فی الرطوبت و الیبوست	مبرودین نفخ باہ	اباذیر حارہ	یہ مسور و ماش سے بہت اچھی چیز ہے۔ اجزاء غذائیہ اسمین زائد ہین۔ اور باوجود اسکے خون صالح پیدا ہوتا ہے مگر بطی الانحدار ہے خصوصاً مقشر۔
مٹر	ح ۱ ی ۲	مولد خلط فاسد	گلاب	اجزاے غذائی باوجودے کہ اسمین کم ہین لیکن سینہ کے واسطے غذا زائد دیتا ہے۔

فواکہات

یہ دو قسم کے پائے جاتے ہین - ایک تو وہ جو پکا کر غذاً کھائے جاتے ہین اور انکو ترکاری کے نام سے نامزد کرتے ہین - انمین سے بعض دیر ہضم بعض زود ہضم بعض لطیف بعض غلیظ - کوئی گرم - کوئی سرد - کوئی تر - کوئی خشک ہوتے ہین ہر شخص کو اپنے مزاج و ضرورت و فصل کے مناسب انہین سے منتخب کرنا چاہئے دوسرے وہ جو ذائقے کے واسطے تفکہاً استعمال کیے جاتے ہین - عموماً اس قسم کے فواکہات دو طرح کے ہوتے ہین - تر - خشک -

تر میوجات کو اسی وقت استعمال کرنا چاہیے کہ جب وہ کامل نضج پا جائین خام یا نیمخام کا استعمال کرنا - ہمیشہ ایسے بلاغم کو پیدا کرتا ہے کہ جو نہایت سریع التعفن ہوتے ہین - معہذا انکے ہضم کرنے مین بھی دقت پیش آتی ہے اور بسبب انکے بدطعم ہونے کے انکو طبیعت کما ینبغی قبول بھی نہین کرتی -

جس طرح سے سدہ میوہ جات کا بکثرت استعمال کرنا حمیات بلغمیہ (بلغمی تپین ۱۲) کے پیدا کرنیکا ایک قوی سبب پڑتا ہے اسی طرح سے عموماً تر میوجات کے بعد پانی کا استعمال بھی مختلف امراض و تپون کو پیدا کرتا ہے - کس میوہ کو غذا کے قبل کس کو بعد کسکو ما بین الطعام مین کھانا چاہیے؟ کسکا کیا مزاج ہے کیا فعل ہے؟ یہ سب ایسے امور ہین جو آئندہ نقشے سے معلوم ہونگے - فواکہات کی مضرتون کے رفع کرنیکے لیے سب سے عمدہ یہ طریقہ ہے کہ وہ مربے (پروردہ ۱۲) کرکے استعمال کیے جائین اور جو پکا کر استعمال کیے جا سکتے ہین وہ پکا کر استعمال مین آئین ۱۲

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص و قواعد اکل
انجیر	ح ا ر ۲	تر محرور خشک	سکنجبین بزوری ترنج و زرشک انیسون	اجزاے غذائی اسمین بہ نسبت اور میوہ جات کے زائد ہین اور بہت جلد ہضم ہوتا ہے اسی واسطے مسمن بدن و مقوی اعضاے رئیسہ اور مقوی باہ و ملین طبع ہے۔
آلو۔ بالو۔ شفتالو شفترنگ	ب ۲ ر ا	مورث تپ	شہد و زنجبیل مربے	مبرد و مرطب دماغ۔ مسکن ہیجان خون و صفرا۔ سوداوی المزاج کے بہت مناسب ہے و اخلاط سوختہ کو خارج کرتا ہے۔ اسکے بعد آب یخ نہ پینا چاہیے اور نہ اسکو کسی غذا۔ شراب۔ میوے کے بعد کھانا چاہیے۔
انار شیرین ترش	حر ا بر	مبرد ین نفخ باہ	زنجبیل مربے	اسمین اجزای غذائیہ زائد ہین۔ جگر کے واسطے بہت مناسب ہے۔ تفریح پیدا کرتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔ صفراوی مزاجون کے واسطے ترش۔ بلغمی کے واسطے اگر کسی قدر مناسب ہے تو شیرین ہے۔
امرود	ب	قولنج	شراب کہنہ و جوارش شاہی مسہلہ	اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ مگر نفاخ ہے و بطی الہضم۔ اسکے بعد آب یخ (ٹھنڈا ۱۲) نہ پینا چاہیے اور نہ کوئی غلیظ غذا کھانا چاہیے۔
اخروٹ	ح ۳ ی ا	نفاخ و بطی الہضم		اسکو بہت اشخاص ہندوستان مین استعمال کرتے ہین۔ مگر بہت مضر ہے البتہ دماغ کا مقوی ہے۔
آم	شیرین و رسیدہ حے ۲	محرور	سکنجبین جامون آب دوغ	اعضای رئیسہ و آلات تنفس۔ ارواح۔ قوی کا قوی کرنا خفقان۔ کھانسی ضیق النفس۔ بواسیر کو نفع دینا قوت باہ کا بڑھانا۔ بدن کا فربہ کرنا۔ اسکے خصائص سے ہے۔ اور اسکے نفخ کے دفعیہ کے واسطے زنجبیل و نمک نافع ہے۔

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص وقواعد اکل
انگور	حر ا	مسدد و محدث قولنج	کوی نبات	شیرین و پختہ سی خون صالح پیدا ہوتا ہی اور بدن فربہ۔ طبع نرم۔ مگر نیم رسیدہ و ترش ریاح پیدا کرتا ہی سینہ کیواسطے بہت مناسب ہے اور قلب کا مفرح۔ اسکے بعد آب سرد پینا مورث استسقا و تپ۔ فضلہ یعنی پوست کا مسدد ہے۔ توڑ کی دوا ایک روز بعد استعمال جائز
انناس	بر ۲	مبرد و مدین و مرطوبین	زنجبیل و نمک سیاہ کیساتھ اسکا استعمال	مفرح قلب ہے معدے و جگر کا مقوی۔ صفرے کا مسکن۔
بادنجان	ح ۲	قولنج۔ بواسیر۔ مولد سودا	نمک پانی میں دھو کر اور گوشت کیساتھ ہمراہ پکانا	اجزای غذائیہ اسمین کم ہین اور جس قدر کہ اس سے خون پیدا ہوتا ہے وہ سوداوی ہوتا ہی جس سی درد پہلو۔ جانہ۔ و بواسیر پیدا ہو جاتی ہی۔ زیر ناف۔ مگر معدہ کا مقوی ہی تازہ و کم تخم کسی قدر اچھا ہوتا ہے خواہ بنفشی ہو خواہ سفید لیکن طالم جسکو ولایتی بینگن کہتی ہین سب سے اچھا ہوتا ہے
باقلا	تازہ بر ا خشک ح ۱	نفخ و اختلاج	.	اسکی ترکاری بناکر کھائی جاتی ہے مگر غذائیت بہت کم اور نچندان خوشگوار۔ بلغم پیدا کرتا ہے۔ اسکا خام استعمال کرنا نہایت مضر ہے۔ باقلا پھیپھڑے کے واسطے غذا زیادہ دیتا ہے اور معدی سے بہت جلد منحدر ہو جاتا ہے۔
ٹرہل	بر	امراض بلغمیہ	.	باوجود اسکے کہ اسمین اجزاء غذائیہ کم ہین اور نچندان خوشگوار لیکن نفخ۔ ریاح۔ بلغم کو پیدا کرتا ہے۔
بھنڈی	بر	نفاخ و قابض	.	مغلظ منی ہے۔ سوزاک و پیچش کیحالت مین اسکا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ خام استعمال کرنا نہایت مضر ہے۔

بیل	ح ا ی ۲	مسدد و مولد بواسیر	شکر	قابض ہے - دل - دماغ - معدے - جگر کا مقوی -
بہی	ترش بارد ی ۲ شیرین مائل بحرارت	قولنج و حشائے ضعیفہ و رعشہ	شہد و انیسون	دل کو تفریح دینا - دماغ - معدہ کو قوت بخشنا - دردسر - نزلات کو اکثر دفع کرنا - قوت اشتہا کا بڑھانا - غثیان و قے کا دفع ہونا - یہ اسکے افعال و خواص سے ہے -
بادام	حر ا	احشاء مہیج صفرا	شکر	مقوی دماغ و قوت باصرہ - مولد منی - مسمن بدن - مرطب اعضا ہے - اجزای غذائی بھی اسمین زائد ہین لیکن ثقیل و بطی الہضم ہے - اسکا سرخ پوست مقبض ریہ مین ایک قسم کا تہیج پیدا کر دیتا ہے - اسواسطے اسکو مقشر کرکے استعمال کرنا چاہیے -
بیر	شیرین نجیبہ ح ا	سینہ و معدہ	با قلا تمرا شکر مصطگی	غذایت برائے نام مگر نفخ و ریاح و کھانسی کا پیدا کرنا اسکا ادنےٰ اثر ہے - اسکے بعد پانی پینا اسکی مضرتون کو مستزاد کر دیتا ہے
پلول	ح ا ر ۲	محرور	•	گو غذایت کم ہے مگر تاہم اخلاط اربعہ کے فساد کو دفع کرتا ہے - دل کو قوت دیتا ہے - قوت باہ و اشتہا کو بڑھاتا ہے -
پھوٹ	بر	سریع التعفن و مسدد	شیرینی	اسمین غذایت نہایت کم ہے اور جس قدر ہے اس سے خون بلغمی پیدا ہوتا ہے - اسکے استعمال سے اجتناب نہایت اولی ہے خصوصاً وبائی موسم مین -
پستہ	حے ۲	سقل	زرد آلو	دماغ - قلب کا مقوی - جگر کا مفتح - سرفہ - خفقان - غثیان کا دافع - اجزای غذائیہ کم ہین - مگر تاہم بوجہ رطوبت فضلیہ کے مسمن ہے اسکا زائد استعمال خون مین حدت پیدا کرتا ہے جس سے پتّی ۱۲ بثری - حکّہ خارش ۱۲ وغیرہما امراض پیدا ہو جاتے ہین -
پونڈہ	ح ا ر ۲	بلغمی مزاج و پیران و معدہ کو	اسکے اسیون بعد کھانا	خون کا ملطف - سدد کا مفتح - بدن کا مسمن - بطن کا ملین - بول کا مدر - خشونت سینہ و ریہ کا دافع - باہ کا محرک - التہاب معدہ کا رافع مگر بعد غذا کے اسکا استعمال نفخ و ریاح پیدا کرتا ہے - گو یہ پھلون کی اقسام سے نہین ہے لیکن چونکہ پھلکا استعمال کیا جاتا ہے اسواسطے داخل فواکہات کیا گیا

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص و قواعد اکل
توری	بے	نفاخ	ابازیر	ملین طبع- دافع فساد اخلاط ہے-
توت	شیرین حر ترش بے	مصدع محرور	سکنجبین	شیرین کسی قدر ملین طبع ہے اور ترش قابض- ترش محرور کے مناسب ہوتا ہے صفرے کا مسکن- مرطوب کے واسطے مناسب نہین-
تربوزہ	بر ۲	مبردین طحال و معدہ	عسل و گلقند	گرم و خشک امزجہ مین یہ بہت نافع ہوتا ہی- خون کا جوش کم کرتا ہی- مگر چونکہ خلط غالب مستحیل ہوتا ہی خصوصاً صفراوی المزاج مین اسوسطے مناسب ہی کہ اسکو ساتھ آب انگور یا انار ترش کی نوش کرین- بہتر اوقات اسکے کھانے کا یہ ہی کہ بعد انحدار غذا کے کھائین اگر خوف استحالہ کا ہو تو سکنجبین استعمال کرین اور مرطوب کندر و زنجبیل مربے-
ترنج	ترشی بے لحم بر	مبرد و المزاج	٠	لحم اسکا بطی الہضم ہے و مولد خلط غلیظ ہے- ترشی اسکی مفرح و دافع حرارت و تشنگی و غثیان ہی منبہ اشتہا ہے پانی اسکے بعد نوش نکرین-
جام پھل	حر	نفاخ	٠	مفرح و مقوی معدہ ہے- اولاً کسی قدر تلیین کرتا ہے بعدہٗ قبض-
جامون	ب ی ۳	دیر ہضم	نمک	دموی المزاج و صفراوی کو نہایت نافع ہے- قوت باہ و اشتہا کو بڑھاتی ہے- حرارت صفرا- حرارت جگر- حرارت معدہ کو فرو کرتی ہے- اور اسکا ناشتا کھانا نہایت مضر ہے-

چرونجی	ح ۲ ر ا	۰	۰	اجزاے غذائیہ اسمین بکثرت ہین اسی وجہ سے مسمن ہے۔
چلغوزہ	حر	محرور	تخم خرفہ و انار	مسمن ہے اور مفلوج کو نافع۔ مجلی سینہ۔ حار مزاج والا شکر کے ساتھہ۔ مبرود المزاج شہد کے ساتھہ استعمال کرے۔ بہی ہے و مثانہ کا مقوی۔
چکوترہ	بر ۲	۰	۰	مثل نارنج۔
خربزہ	حر	مرخی احشا و مصدع	سرکہ و آب انار ترش	شیرین پختہ مفتح ہے و مدر۔ منقی معدہ۔ مرطب دماغ۔ مسمن بدن۔ صاحب یرقان کو نافع۔ اسکا ناشتا کھانا تپہاے صفراوی کو پیدا کرتا ہے اور بعد طعام باعث تخمہ۔ اغذیہ کثیفہ کے ساتھہ باعث تسدید۔ بہتر اوقات کھانے کا بعد انحدار غذا کے ہے اگر خوف استحالہ کا طرف صفرے کے ہو تو سکنجبین استعمال کرین۔
خرما	ح ا ی ۲	محرور	سکنجبین انار ترش انگور خام	اس سے خون غلیظ پیدا ہوتا ہے۔ مسمن ہے و مولد منی۔ مگر بطی الہضم۔ دانتون کو اسکا کھانا بہت نقصان دیتا ہے۔ اسوجہ سے اسکے کھانے کے بعد سرکہ و گلاب سے مضمضہ کرین۔
سیب	شیرین ا ر ۲ ترش ب ۲	سینہ مورث ذات الریہ	گلقند دارچینی	مقوی و مفرح دل ہے گو دیر مین ہضم ہوتا ہے مگر تاہم معدہ کا مقوی مگر ترش نسیان پیدا کرتا ہے۔ اسکے کھانے مین مثل خربزہ کے رعایت رکھنا چاہیے۔
سیم	بر	نفاخ بطی الہضم	ابازیر	اسمین اجزاے غذائی براے نام ہین۔ ضعیف معدے کو اسکا ہضم کرنا دقت سے خالی نہین ہوتا۔

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص و قواعد اکل
سنگھاڑا	تازہ بر خشک بے	سیر و دین	٠	محرور المزاج کے اور حرارت قلبی کے واسطے مناسب ہے۔ و مقوی باہ و مسمن بدن۔ مگر ثقیل و بطی الہضم خصوصاً پختہ۔
شریفہ	حر ۲	ہمہ تن مضر	٠	برعکس نہند نام زنگی کافور + اسکے خواص اسکے نام کے بالکل مخالف ہین۔ معدی کا خراب کرنا۔ مواد ساکن کا حرکت دینا۔ امراض سوداوی کا پیدا کرنا۔ یہ اسکے خواص ہین۔ الغرض اسکے استعمال سے کوئی فائدہ نہین۔
فالسہ	ب۳ ی ا	سیر و دین	گلقند انیسون کموئی	مقوی دل و معدہ و کبد گرم۔ قابض و مانع اسہال و قے صفراوی۔ محرور المزاج کو بہت مفید ہے۔
کدو	بر ۲	محدث قولنج	زیرہ و بازیر	اجزای غذائی کم ہین ٹھنڈا بخلط غالب مستحیل ہو جاتا ہی لیکن جب اسکو آب انار۔ یا سرکہ یا روغن بادام کے ہمراہ پکاتے ہین تو خلط صالح پیدا کرتا ہی۔ مبرد۔ مرطب۔ مفتح۔ سدد۔ مدر بول۔ ملین بطن ہے محرور کیواسطے مناسب ہے۔ لوکی پیٹھہ کا بھی یہی حال ہے
کھنی	ح ا ر ۲	٠	٠	اعضاے رئیسہ کی مقوی۔ قلب کی مفرح۔ دافع تشنگی۔ اخلاط کی مسکن۔ باہ و اشتہا کی مقوی۔
کیلہ	ح م ۲ ر ۲	محدث قولنج مضعف ہاضمہ	نمک شہد شکر	کثیر الغذا ملین طبع۔ مگر کثرت اسکی مسدد ہے۔ و مولد صفرا و بلغم و خون غلیظ ہے۔ مولد منی۔ گردہ وغیرہ کو نافع ہے اور مدر۔ اسکے بعد پانی کا استعمال سخت مضر ہے۔

لله (ح) سے مراد حرارت (م) سے معتدل یعنے حرارت مین معتدل ہے ۱۲ منہ

[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
کشمش	ح ۲ ی	محرورین کو	سکنجبین [illegible]	مبہی - کثیر الغذا - ملین بطن - سینہ و جگر کے واسطے مناسب ہے۔
کونلہ	بر ۲	مبرودین	۰	خون کی حدت - صفرے کے ہیجان - معدہ و جگر کے التہاب (سوزش ۱۲) کے واسطے نافع چیز ہے - خفقان کو دور کرتا ہے قلب کی تفریح کرتا ہے۔
کمرک	بے ۲	مبرودین	جوارشات حارّہ	صفراوی امزجہ مین قے - اسہال - تشنگی کو فرو کرتا ہے۔
کھیرا	بر ۲	مبرودین و معدہ و عصب	۰	یہ مثل ککڑی کے اپنے افعال و خواص مین ہے - لیکن اخلاط سوختہ کے اخراج مین اسکا اثر زائد ہے۔
ککڑی	بر ۲	نفاخ و بطی الہضم	نمک تیز و بادیان و متقشر کرنا	حدت خون و جگر و التہاب صفرا کی مسکن ہے و مدر - غذائیت کم ہے - لیکن سریع العفونت و الاستحالہ ہے مگر تربوز سے کم - محرورین مین اسکی اصلاح سکنجبین سے کیجاتی ہے۔
کریلا	حے ۳	محرورین	سکنجبین	بلغم کا مقطع - اعصاب کا مقوی - منی کا مولد - جریان - درد مفاصل - نقرس - استسقا - طحال - یرقان - کرم شکم کا دافع - ریگ وغیرہ کا مدر - ریاح کا محلل و کاسر ہے۔

نام	مزاج	مضر	مصلح	خواص و قواعد اکل
کٹہل	ح ۲ ی ۱	سوداوی مزاج	نمک و کیلا	اجزاے غذائی کم - نفاخ - بطی الہضم - مولد خون سوداوی -
ککرول	معتدل	نفاخ و بطی الہضم	ابازیر	امزجہ حارہ و تپہاے کہنہ کے واسطے نافع ہے -
لیمو	ب ۳ ی ۱	اعصاب	شہد و شکر	مسکن التہاب صفرا و خون - و اعراض صفرا - غثیان تے و مشتہی - اسکے بعد پانی پینا ممنوع ہے -
ناسپاتی	ح ۱ ر ۲	نفخ و قولنج	زنجبیل مربے بادیان	مفرح قلب - مقوی معدہ - مرطب دماغ - مانع تبخیر - معدل خون - ملین طبع - لیکن بعد طلبیین کے قابض - اسکا بکثرت و ہمیشگی کے ساتھ استعمال اُن مضرتون کو پیدا کرتا ہے جو خانہ مضر مین لکھی ہین - اسکو بعد انحدار غذا کے استعمال کرنا چاہیے - نہ اسکے بعد اغذیہ غلیظہ و گوشت استعمال کرنا چاہیے نہ پانی پینا چاہیے -
ناریل	تازہ ح ۲ ی ۱ خشک ح ۳	مفسد آواز سدہ و دیر ہضم	شکر و نبات و میوہاے ترش	مولد خلط صالح - مقوی حرارت غریزی - مسمن بدن - مولد منی - مسمن گردہ - نافع بواسیر و ضعف جگر -
نارنج	ب ۲ ی ۱	اکثار مضعف جگر	شکر و شہد	مسکن حدت صفرا و خون و مدر صفرا - مشتہی - دافع عطش - مانع غثیان وغیرہ -

اغذیہ حیوانیہ

حیوانات سے جو اغذیہ انسان کی ماکولات مین داخل ہین وہ کل معدود تین اشیا ہین - دودھ - گوشت - انڈے - مگر صدہا بلکہ کل اغذیہ نباتیہ پر ترجیح رکھتی ہین

دودھ

یہ انسان کی وہی پہلی غذا ہے جسکو عہد شیر خوارگی مین وہ پی پی کر زندہ رہا اور وہ اُسکی ایسی مناسب ومقوی ہوئی کہ حالانکہ وہ اُسوقت مین نہ کچھ کھا سکتا تھا نہ کچھ پی سکتا تھا نہ کسی چیز کو ہضم کرسکتا تھا - اُسکے جسم کو فقط اُسی کے استعمال نے اقطار ثلثہ مین بڑھایا -

چونکہ اُسکا اتخاذ مختلف امزجہ کے حیوانات - گاے - بھینس - بھیڑ - بکری - اونٹنی - گدہی - سے کیا جاتا ہے - اسوجہ سے ہر ایک کا دودھ اُسکے مزاج کے موافق ہوتا ہے دودھ مین چند اشیا - مائیت (پانی) - جُبنیت (پنیر) - دہنیت (روغن) - سکری (شکر) مادہ - بعض اقسام کے اجزاے ملحیہ (نمک) - جنکا مزاج بھی مختلف کسی کا سرد - کسی کا گرم - کسی کا تر کسی کا خشک ہے پائے جاتے ہین - گاے - بکری - بھینس - کے دودھ مین جبن وسمن (روغن) زائد ہوتا ہے اور گدہی گھوڑی کے دودھ مین سکری (شکر) - و مصلی (دودھ کا پانی) اجزا زائد ہوتے ہین - اسوجہ سے اسکا ترکیبی مزاج مرکب القوی ہے مگر بوجہ غلبہ حرارت و رطوبت کے سب سے افضل و عمدہ دودھ تغذیہ کے واسطے گای کا ہے - پھر بکری - پھر بھینس - پھر بھیڑ - پھر اونٹنی پھر گدہی - پھر گھوڑی کا خون کا بکثرت پیدا کرنا - جسم کا فربہ وقوی کرنا - ترطیب کا بڑھانا - اخلاط سوختہ کا دفع کرنا - رطوبت غریزیہ کی حفاظت کرنا - عمر کا طویل کرنا - قوتِ باہ مین قوت بخشنا - یہ اسکے خصائص لازمہ سے ہے - مگر ساتھی اسکے مین

اس امر سے بھی مطلع کرنا چاہتا ہون کہ یہی دودھ درحقیقت ایک قسم کا غیر تام النضج خون ہے۔ اسکے ہضم کرنے کے واسطے بھی وہی معدہ مناسب ہوگا جسمین اُس درجے کی حرارت ہوگی کہ اس کچے خون کو پکا کر خون بنادے ورنہ یہ سریع الاستحالہ بخلط غالب صفرا۔سودا۔بلغم۔جو کچھ معدے مین پائیگا ویسا ہی بنجائیگا۔ لیکن پھر مکرّر مین اس امر کو کہونگا کہ جس کسی کا معدہ اسکے ہاضمے کے قابل نہو یا اُسکو نقصان پھونچاتا ہو تاہم یہ وہ چیز ہے کہ اسکے ہضم کرنے کے واسطے انسان کو اپنا معدہ قابل بنانا چاہیے۔
جو دودھ غلیظ ہوتا ہے وہ غذا کے واسطے نہایت مناسب ہوتا ہے۔ دودھ کی غلظت کثرت جبن و زبد پر موقوف ہے جو حشائش یابسہ کے کھانے سے زیادہ پیدا ہوتے ہین۔ کوتر و سبز چارے کے کھانے سے ضرور دودھ مقدار مین زائد حاصل ہوتا ہے مگر ساتھی اسکے وہ بوجہ اپنی رقت کے جو اُسمین بوجہ کثرت مادۂ مصلی کے عارض ہوتی ہے۔ غذا کے واسطے چندان مناسب نہین۔
گو دودھ اپنا فائدہ ضرور ہر حالت مین کسی قدر دکھلا دیتا ہے خواہ وہ کسی صورت سے منفرد یا کسی چیز کے ساتھ ملا کر یا پکا کر استعمال کیا جائے مگر تاہم اگر وہ تنہا تازہ دوشیدہ اُسکی گرمی کی حالت مین استعمال کیا جاے تو وہ زائد مفید و مناسب پڑتا ہے۔
دودھ کے ساتھ انڈا۔ مچھلی کا گوشت۔ سرکہ۔ یا کوئی دوسری ترش چیز کا جمع کرنا بالتجربہ امراض مزمنہ کا محدث ہوتا ہے۔ دودھ کا استعمال سوداوی امزجہ کیواسطے ازبس مفید ہے۔ علےٰ ہذہ القیاس جنکے معدے مین تہیج ہو۔ بلغمی امزجہ یا وہ اشخاص جو بہت نشیب و پستی مین رہتے ہین اُنہین اسکا استعمال بغیر کسی تدبیر کے ضرر سے خالی نہین ہوتا۔

مکھن اسی دودھ سے حاصل ہوتا ہے جو اطعمہ کی جان ہے اور اُنکی تیاری مین بکثرت استعمال کیا جاتا ہے خصوصاً جب اُس سے روغن نکالا جاتا ہے اور گھی کے نام سے بولا جاتا ہے گو وہ اُسکے فائدے کو نہین پھونچتا - جب اُسمین بو آجاتی ہے جسکا وجود تھوڑے عرصے مین ہو جاتا ہے تو اُسکا استعمال صحت کے واسطے بہت مضر ہوتا ہے - یا جب وہ کثرت کے ساتھہ استعمال مین آتا ہے تو معدہ کو ضعیف - اعصاب کو سست - قوّت اشتہا کو روک دیتا ہے - ورنہ تازہ ملین بطن ہے اور مفتح سدد اور جسم کا مسمّن -

دہی یہ بھی دودھ کی ایکدوسری حالت کا نام ہے جو منجمد کرکے استعمال مین لایا جاتا ہے - اسکے فائدے گو دودھ کے فوائد کے قریب قریب ہین مگر تاہم منجمد ہوکر مزاج مین سرد و تر ہو جاتا ہے و دیر ہضم و مسدّد - اسوقت مین اکثر اس سے بلغم زائد پیدا ہوتا ہے - مگر یہ اُنھین اشخاص مین جنکے معدے سرد ہوتے ہین یا آلات ہضم ضعیف - جب یہ زائد ترش ہو جاتا ہے اُسوقت قریب متعفن ہونے کے پھونچ جاتا ہے جسکے کھانے سے اکثر حمیات عفنیہ پیدا ہو جاتی ہین -

مٹھا - یہ دہی کی ایک دوسری صورت ہے جو اُسمین بعد نکالنے اجزاء دہنیہ کے باقی رہتی ہے اسی وجہ سے اُسمین رطوبت و برودت بہ نسبت دہی کے کسی قدر بڑھجاتی ہے - مگر وہ غذایت چندان نہین رکھتا -

پنیر - جب منجمد دودھ کی مائیت نمک کے ذریعے سے جدا کر دیجاتی ہے اور اُسکی جبنیت خشک کرلیجاتی ہے تب اُسکو پنیر کہتے ہین - یہ گردہ معدہ - رودہ (آنت ۱۲) کا مقوی ہے وطبع کا ملین - عمدہ خلط کا پیدا کرنیوالا ہے مگر جن حضرات کا معدہ زیادہ حساس (نازک ۱۲) ہو اُنکو اسکا استعمال مناسب نہین - وعلی ہذہ القیاس مبرودین مین قولنج - ایلاؤس[ع] ظلمت بصر پیدا کرتا ہے

ع - یہ ایک قسم کی قولنج ہے جسمین بجائے پاخانہ کے منہ سے قے آتی ہے ۱۲

گوشت

دودھ کے بعد اسی کا نمبر ہے - یہ چونکہ انسان کی جنس یعنے حیوان سے ہے اور مغتذی کے لون مین قوام مین مشابہ بلکہ عین ہے - اس لحاظ سے یہ انسان کیواسطے نہایت مناسب (کھانے والا ۱۲) اور بہت مفید (رنگت ۱۲) پڑتا ہے - اسی وجہ سے پیغمبر آخر الزمان نے اسکو سید الطعام کے کلمے سے یاد فرمایا ہے - گوشت کا اغذیہ نباتیہ پر باعتبار فوائد و غذایت و مناسبت کے مرجح ہونا - یہ ایک ایسا مسئلہ تھا جسپر اولا یوروپ کے کل ڈاکٹرون نے بھی اتفاق کیا تھا - اور اکثر اب بھی کرتے ہین - گو حال کے بعض بعض یوروپین ڈاکٹرون کی تحقیق اسکے بالعکس اغذیہ نباتیہ کی ترجیح کو ثابت کرتی ہے - مگر میرے نزدیک یہ تو وہی مسلمہ مسئلہ ہے جسپر سلف سے اس زمانے تک کامیابی کے ساتھ عمل دیکھا گیا - ایک فقط پروفیسر فاربس کے اس تجربے سے کہ "ایرش لوگ جو آئرلینڈ کے رہنے والے ہین اور روٹی - آلو - پر قناعت کرتے ہین - قد - طاقت - وزن مین اسکاچ لوگون سے جنکی غذا گوشت ہے فضیلت رکھتے ہین" اغذیہ نباتیہ کو گوشت پر ترجیح دینا نہایت تعجب خیز امر معلوم ہوتا ہے - مین اس مقام پر اس بحث مین زیادہ طول دینا مناسب نہین سمجھتا مگر تاہم ناظرین رسالہ کی دلجمعی کے واسطے اسقدر تو ضرور کہونگا کہ کابل کے رہنے والون کے (جنکی غذا گوشت پر موقوف ہے) اعضاء اور قوتے کیسے توانا و قوی ہوتے ہین اور وہ ڈیل ڈول مین کیسے -

مین لائی بگ کے اس مقولہ کی کہ "انسان جو جانورون کا گوشت کھاتے ہین وہ درحقیقت وہی نباتات ہوتے ہین کہ جو ہیئت بدلکر سیکنڈ ہینڈ ہمارے کھانے

مین آتے ہین اور جسکے وسیلے سے وہ جانور خود پلتے اور پرورش پاتے رہتے ہین"
(جسکو انھون نے اپنی کتاب ٹی-سی-ایل-آر-ایٹرز-ان کمسٹری مین لکھا ہے)
تصدیق کرتا ہون-لیکن مین اس موقع پر اس کہنے پر بھی مجبور ہوتا ہون کہ جانورونکا
گوشت جسکو ہم کھاتے ہین گو درحقیقت نباتات ہی ہوتے ہین مگر انکا فضلہ
اور بہت بڑا کثیف و ثقیل حصہ انھین کے ذریعے سے خارج ہوکر لطیف جوہر
و صاف حصہ جس سے اُنکے جسم نے نشو و نما پایا ہے اور پاتے ہین اُسی گوشت کے
ذریعے سے ہمارے کھانے مین آتا ہے-کیا کوئی اس امر کو کہہ سکتا ہے کہ ایک ایسی شی
جسکے کسی ترکیب کے ذریعے سے خراب و کثیف اجزاء اور اُسکا فضلہ علٰحدہ کرکے
لطیف اجزاء لیے جائین تو کیا وہ لطیف اجزاء اپنی پہلی اصلی حالت سے جبتک
کہ اسمین سب طرح کی آمیزش تھی کم یا مساوی بھی ٹھہرینگے؟ نہین نہین-بلکہ
وہ اُس سے بدرجہا بہتر و قوی ہونگے-
کیمسٹری کے ذریعے سے اس امر کا ثابت ہونا کہ گوشت مین صرف ۲۶-فی سیکڑہ
وہ مادہ ہے جس سے انسان نشو و نما پاتا ہے اور فی ۴۶ حصہ نباتات مین مذکورہ بالا
مادہ موجود ہوتا ہے مجکو نہایت حیرت انگیز فقرہ معلوم ہوتا ہے-مگر اس امر کا تھوڑا
سا خیال کہ آجتک یہ امر تو ثابت ہی نہین ہوا کہ وہ مادہ کون ہے-میری اس
حیرت کو مرتفع کردیتا ہے مجکو اس موقع پر اپنی اس راے کے زور دینے کے واسطے
یہ ایک قوی دلیل ملتی ہے کہ پانی مین بھی فی ۴۶ حصہ ۲۶ حصہ وہی مادہ جسطرح
نباتات مین نکلتا ہے نکلتا ہے-اگر یہ امر راست ہے تو یقیناً اس امر کی پوری اُمید
کیجائیگی کہ جس طرح فقط اغذیہ کے استعمال سے تمام عمر انسان زندہ رہتا ہے

اُسی طرح فقط پانی پی پی کر بھی بغیر غذا کے انسان زندہ رہ سکتا ہے -
کُل حیوانات کے مقادم حقیقے گردن - دست - سینہ کا گوشت - پشت والی ران
پشت سے بہتر ہوتا ہے اور جانب راست کا چپ سے - جانب وحشی کا گوشت
انسی کے گوشت سے خشک زائد اور انسی کا نرم وارطب ہوتا ہے - وہ حیوانات جنکی عمر
بہت کم ہوتی ہے گو اُنکے گوشت بہت سہل الہضم ہوتے ہین مگر وہ اپنی لطافت و خفت
کی وجہ سے جسطرح کہ ناقہین و بیمارون کو نافع ہوتے ہین صحیح الابدان کے واسطے
مناسب و نافع نہین جیسا کہ اُنکے واسطے متوسط السن کا گوشت نافع ہوتا ہے -
تفحص و استقرار سے ثابت ہوتا ہے کہ جو گوشت انسان کی غذا مین داخل ہین
وہ تین قسم کے حیوانات سے اخذ کیے جاتے ہین - ایک ذوات الارباع - یعنے
چوپائے - دوسرے طیور - تیسرے اسماک -

جانب ظاہر [۱۲] جانب باطن [۱۲] مچھلیان [۱۲]

چوپاؤن کا گوشت

وہ چوپائے جنکے گوشت کھانے کے اکثر انسان عادی ہین - بُز - گوسپند -
گوسالہ - گائے - بھینس - اونٹ - ہرن ہین -
گوشت کی پیدائش کا مادہ چونکہ خون ہے اسوجہ سے عموماً ہر حیوانات کے گوشت کا
مزاج گرم ہے مگر تری و خشکی مین فرق ہے - بُز و گوسفند کا گوشت تر ہے - گائے کا
خشک ہوتا ہے اُس سے زائد بھینس کا - اُس سے زائد اونٹ کا - اسی ترتیب کے
ساتھہ سب سے بہتر گوشتون مین بُز و گوسپند کا گوشت ہے پھر گوسالہ پھر
گائے - پھر بھینس - پھر اونٹ کا -
اس بہتری و عمدگی سے میری یہ مراد ہے کہ بز و گوسپند کی گوشت کے ہضم کرنے مین معدے

کو نہ چنداں دقت پڑتی ہے اور نہ اس سے ویسا خراب خون پیدا ہوتا ہے جیسا کہ
اوروں سے۔ گائے۔ بھینس۔ کے گوشت سے جس قدر غذا حاصل ہوتی ہے اُسقدر
کسی حیوان سے حاصل نہین ہوتی۔ مگر چونکہ وہ بدقت ہضم پاتا ہے اور اُس سے خون
غلیظ سوداوی پیدا ہوتا ہے اسوجہ سے اسکو جسم انسان کے ساتھ چنداں مناسبت
نہین اور نہ اسکو بہ کثرت کھانا چاہیے۔ جو پاؤن کے گوشت کے استعمال مین یہ
قاعدہ بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خصّی کا گوشت غیر خصّی سے اور چرنے والے کا
گھر بندھے ہوے سے۔ سیاہ کا سرخ سے۔ سرخ کا سفید سے۔ تازہ باسی سے۔
لطیف و بہتر و مفید ہوتا ہے اور خشک نہایت خراب۔

طیور کا گوشت

عالم مین چونکہ طیور بکثرت پائے جاتے ہین اسوجہ سے ہر ایک کے حالات و کیفیات
کو بیان کرنا طوالت سے خالی نہین۔ اسخیال سے مین ایسے قول کُلّی کے لکھنے پر اکتفا
کرتا ہون کہ جس سے میرے رسالہ کے ناظرین کو طوالت کی دقت پیش نہ آے
جو طیور گھرون مین پائے جاتے ہین جنکو اہلی کے نام سے نامزد کرتے ہین اُن سے
وہی طیور جو جنگلون یا اپنے مسکنون مین رہتے ہین ہمیشہ لطیف غذائی مادہ پر
شامل ہوتے ہین۔ مگر یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ انکا گوشت معدہ کا منبہ ہوتا ہے اور
وہ اُن حضرات کے استعمال کے قابل نہین کہ جنکے آلاتِ ہضم ضعیف ہین
اہلی طیور مین سب سے بہتر مرغ کا گوشت ہے جو اپنے مزاج مین کسی قدر گرم اور
رطوبت و یبوست مین معتدل ہے۔ پھر علی العموم کبوتر جو اس سے زیادہ گرم خشک ہے۔
پھر بط۔ قاز۔ یہ مرغ سے زیادہ گرم ہین اور ثقیل

بٹیر۔ چکور۔ تیتر۔ کنجشک۔ مور۔ عندلیب۔ لوا۔ گو بہت لذیذ و لطیف و زاید غذا دیتے ہین۔ مگر تاہم یہ اپنی کیفیت مزاجی مین زائد گرم ہین اور اسیوجہ سے ضعیف معدہ کے بہتہ ہوتے ہین۔ لیکن بٹیر کے استعمال پر اسوجہ سے کہ وہ نہایت مقوی و سمن ہے ضرور رغبت دلاؤن گا۔

مائی طیور مین عموماً وہ جانور جنکا جثہ بڑا۔ گردنین لانبی ہوتی ہین۔ جیسے۔ بگلہ۔ سارس۔ کبود۔ م انکا گوشت نہایت ردی و بطی الہضم ہوتا ہے۔

مچھلیون کا گوشت

غذائیت و لطافت مین اسکا نمبر ذوی الارباع و طیور کے گوشت کے بعد ہے۔ اسکی طبیعت عموماً پہلے درجے مین سرد دوسرے مین تر ہے مگر بعض اقسام کی مچھلیان۔ مار ماہی۔ کچیا مچھلی۔ جھینگا۔ ہلسہ۔ وغیرہا گرم ہین۔ جب یہ نمکسود کیجاتی ہے خواہ وہ کسی قسم کی ہون گرم و خشک ہو جاتی ہین۔ مچھلیون کے اقسام چونکہ بہت ہین اسوجہ سے مین انکے ہر ہر فرد کے بیان سے درگذر کر کے انکے قواعد کلیہ کے بیان پر اکتفا کرتا ہون جو مچھلیان آب صاف و شیرین و سبک مین کہ جسکا چشمہ دور واقع ہوا اور اسکا پانی کھلا ہوا سنگریزہ۔ ریت پر گذرتا ہوا آیا ہو زندگی بسر کرتی ہون وہ نہایت سہل الہضم و بے مضرت اُن مچھلیون سے ہوتی ہین جو کھاری و شور پانی مین رہتی ہین۔ اسیطرح سے وہ مچھلی جسکی پشت پر سیاہ مائل بسبزی خطوط ہون اور شکم اسکا سفید غیر سنے دار سے بہتر ہوتی ہے۔ یا وہ مچھلیان کہ جو استادہ یا متعفن پانی مین عیش کرتی ہین یا کبیر الجثہ یا بہت صغیر الجثہ یا بے مزہ یا پُرخار ہوتی ہین بہت نقصان پیدا کرتی ہین مگر منجملہ بڑی مچھلیون کے ہمارے ہندوستان مین روہو۔ بنگالے مین ہلسہ۔ ایران

مین اسلمت جسکی پشت سبز و شکم سفید ہوتا ہے۔ بہت لذیذ و نافع ہوتی ہین۔
مچھلی کے ہمراہ۔ دودھ۔ انڈا۔ حیوانات بری کا گوشت نہایت مضر ہے۔
مچھلی بالخاصہ معطش ہے مگر معًا پانی پینا نہایت مضرت دہ ہوتا ہے البتہ بعد تحدر
ہوجانے کے مناسب ہے۔ سب سی خراب زائد وہ مچھلی ہے کہ جو بعد کسی قدر تعفن ہوجانے کے
استعمال مین لائی جاے۔ مین یقینًا کہہ سکتا ہون کہ اسکا اثر قریب قریب سم کے ہوگا
عمومًا چونکہ ہر قسم کی مچھلی کا گوشت معدہ کا منبہ ہوتا ہے اس لحاظ سے اسمین مبہات
توابل۔ لہسن۔ پیاز۔ وغیرہما کا داخل کرنا اسکی اس مضرت کو قوی کر دکھاتا ہے
میرے نزدیک اسکا ان لوگون کو جنکے آلات ہضم ضعیف ہین بکثرت استعمال کرنا مضرت سی
خالی نہین۔

انڈے

یہ وہ چیز ہے جسکا نمبر فضیلت مین گوشت کے بعد ہے۔ نباتات سی بدرجہا بہتر ہوتا ہے
اور اس سے زائد مغذی۔ یہ مختلف طیور سے اخذ کیا جاتا ہے مگر سب سے بہتر مرغ
غذا دینے والا
خانگی کا ہوتا ہے۔ اسمین دو چیزین ہوتی ہین۔ ایک سپیدی۔ دوسری زردی۔
سپیدی دوسرے درجے مین سرد تر ہے اور زردی مائل بحرارت جو صالح الکیموس
کثیر الغذا۔ قلیل الفضول۔ قلب کی دماغ کی بدن کی مقوی اور مبہی ہے مگر اسکے
یہ خصائص اوسیوقت مین اوس سے مشاہدہ کیے جاتے ہین جب یہ نیمبرشت
استعمال کیے جائین۔ جسکا یہ طریقہ ہے کہ کھولتے ہوے پانی مین تازے انڈے کو
اسقدر جوش دین کہ اسکی زردی کسی قدر غلیظ ہو جاے۔ کھانے کے وقت
چھلکا دور کرکے اسکی زردی سفیدی مین ملاکر تھوڑا نمک چھڑک کر اسکو استعمال کرین

اسکو بھونا یا مسلم یا خاگینہ پکانا ایک ایسا عمل ہے جو اسکے اثر کا مبطل ہوتا ہے
بلکہ بالعکس یہ نہایت دیر ہضم و کثیر الفضول چیز بنجاتی ہے - آمنیج کیک - یا کرن
کیک وغیرہ کے طریقے کے پکانے سے گو یہ نہایت لذیذ ہو جاتا ہے - مگر ضرور وہ اپنے
خصائص سے پھر جاتا ہے جو اسکے کھانے کی اصلی غرض کے خلاف ہے -

یہانتک فقط مینے اغذیہ نباتیہ و حیوانیہ مفردہ کے بیان مین بہت اوراق کو
سیاہ اور بہت سے اوقات گرانمایہ کو ضایع کیا جس سے یہ میری غرض ہرگز نتھی
کہ مین اپنے اس قصیر رسالے کو ضخیم الحجم کتاب کر دکھاؤن - یا اسکے مطالعے مین
اورون کی اوقات کا دشمن ہون - بلکہ میری یہ دلی امید ہے کہ اس رسالے مین
بنی نوع انسان کے ایسے ایسے ضروری امور کا ٹھیک ٹھیک نقشہ کھینچکر دکھاؤن
کہ جو انکی صحت کی حفاظت رکھنے مین بکار آمد ہو - اور مین اسکے ذریعے سے اپنی
موجودہ افراد نوع اور انکی آئندہ نسلون کا خصوصًا اپنی صنف والون کا سچا
خادم شمار کیا جاؤن - اغذیہ مفردہ کے بیان مین مینے ان اغذیہ کو جو عمومًا بلفعل
استعمال کیجاتی ہین مع انکے مزاج - انکے فوائد - انکے نقصانات کے بیان کر دیا ہے
انہین سے ہر انسان ایسی غذا باعتبار اپنی حالت و فصل کے اختیار کرتا رہے کہ
جو اسکی شکایات کی دافع اسکے مزاج اور اس فصل کے مناسب ہو -

اختیار غذا

گوشت کے بیان ہی مین ضرور اسے امر کو ثابت کر چکا ہون کہ اغذیہ نباتیہ پر
اسکو بدرجہا ترجیح ہے لیکن چونکہ ہمارے ہندوستان کے اکثر بلاد دوسری تیسری
اقلیم مین جسکا مزاج بوجہ قرب خط استوا کے حار ہے واقع ہوے ہین اسوجہ سے

یہان کے رہنے والون کا بکثرت گوشت کھانا جو اپنے مزاج مین بھی گرم ہے خالی مضرت سے نہوگا۔ جسکا اثر اُسکے کھانے والون کو کھانے کے وقت مین شاید کم محسوس ہوگا۔ لیکن جب گرما کا زمانہ آئیگا تب یقیناً اُنکا وہ گوشت کھانا رنگ لائیگا اُسوقت گرما کی تھوڑی گرمی اُنکی خونی حرارت کو بھڑکائیگی صفرے کا ہیجان ہوگا جس سے وہ گرما کی گرم بیماریون مین مبتلا ہو جائینگے۔

اغذیہ نباتیہ ضرور ہندوستان کے اکثر بلاد کے رہنے والون کے مناسب پڑتی ہین اور پڑینگی اور انکے اکثر امراض کے دافع بھی ہونگی۔ لیکن چونکہ اُنمین غذائی مادہ بہ نسبت اغذیہ حیوانیہ کے کم ہے اسوجہ سے اُنکی قوتون کو گھٹا ئینگے اور اُنکا اکثار اُنکے معدے کی قوت اشتہا کو کم کرنے والا ہوگا اس لحاظ سے مین مناسب سمجھتا ہون کہ یہان گوشت گرما کے زمانے مین قلت کے ساتھہ استعمال کیا جاے یا اغذیہ نباتیہ باردہ کے ساتھہ اُسکا اعتدال کیا جاے اور جاڑون مین بغیر آمیزش کسی غذاے نباتی بارد کے یا کثرت کیحالت مین تھوڑی آمیزش کے ساتھہ استعمال مین لایا جاے۔ اس صورت مین وہ مرکب غذا اغذاے نباتی وحیوانی کے منافع کی جامع اور دونون کے نقص سے عاری ہوگی۔

جس طرح سے ترش چیزون کا بکثرت استعمال بڑھاپا لاتا ہے۔ بدن کو خشک کرتا ہے پٹھون کو ضرر پھونچاتا ہے اسی طرح شیرین اشیار کا بھی اکثار معدے مین ارخا و سقوط اشتہا پیدا کرتا ہی مگر آپسمین وہ دونو ایکدوسری کے مصلح ہین اسیطرح سے پھیکی چیزونکا اکثار بھی سقوط شہوت۔ بلغم۔ کسل پیدا کرتا ہے اسی طرح نمکین چیزون کا بکثرت استعمال بدن مین خشکی۔ ہزال پیدا کرتا ہے لیکن یہہ بھی ایکدوسرے کے قدرتی مصلح پیدا ہوے ہین۔

دستور طبخ غذا

غذا کا تیار کرنا یہ بھی ایک ایسا فعل ہے جو غذا کو مغتذی کے مناسب مخالف
سریع الہضم بطی الہضم - جیدۃ الکیموس - ردی الکیموس کر دیتا ہے لہذا مین مناسب
سمجھتا ہون کہ اسمین بھی کچھ اپنے حکیمانہ خیالات ظاہر کرون - باورچیخانہ کا ہر چہار
طرف سے کھلا ہونا ایک ایسا امر ہے کہ جسکا اثر پکتی ہوئی غذا پر خرابی کے ساتھ
پہونچتا ہے جس وقت دیگچی کا سرپوش علیحدہ کیا جاتا ہے تو بہت سے ارضی اجزاء
جو ہوا مین مختلط ہوتے ہین اُس غذا مین داخل ہو جاتے ہین - اسیطرح سے
باورچیخانہ کی چھت مین آتشدان کے محاذ مین جب کوئی ادخنہ کے نکلنے کا راستہ
نہین رکھا جاتا ہے تو جلتے ہوے اشیاء کے اجزا جب دخان کے ذریعے سے اوپر کو
صعود کرتے ہین اور وہ اپنے نکلنے کا راستہ نہین پاتے وہان سے بحرکت ہابطی
رجعت قہقری کرتے ہین اور کھانے مین پڑتے ہین جس سے وہ کھانا کھانے کے قابل
نہین رہتا - باورچیخانہ کا مستعمل پانی وہین پر (جیسا کہ اکثر مشاہدہ کیا جاتا ہے) نہین پھینکنا چاہیے
ورنہ وہ وہان کی ہوا کو خراب کرے گا اُسکا وہ اثر کچھ یہی نہین کہ پکتی ہوئی غذا ہی پر
پہونچے نہین - بلکہ پکانے والے اور اُسکے قریب رہنے والون پر بھی نقصان کے ساتھ موثر ہوگا -
پکانے کے واسطے وہی ظروف بہت مناسب ہوتے ہین جو لوہے سے بنائے جاتے ہین
لوہا خود اپنے خواص مین ایک مقوی چیز ہے کہ معدے و جگر کے فعل کو ٹھیک رکھتا ہے -
تانبے کے ظروف مین (جنکا رواج ہمارے ہندوستان اور اکثر مقامات مین ہے -)
جب کوئی ترش یا چرب چیز کا اثر تک رہجاتا ہے تانبا زہر یلہ ہو کر اُس غذا کو جو اسمین
پکائی گئی یا رکھی گئی ہے مسموم کر دیتا ہے - اس مضرت کے دفعیہ کے واسطے قلعی کی

تدبیر بھی بہت اچھی ترکیب ہے لیکن قلعی کرنے مین چونکہ اکثر سیسہ کی (جو خود ایک زہریلی چیز ہے) آمیزش کر دیجاتی ہے تو اُسکی سمیت کا اثر ویسا ہی مترتب ہوتا ہے جیسا بے قلعی تانبے کا۔ اسواسطے ہر ضرور ہے کہ ہر شخص اپنی موجودگی مین بعد امتحان قلعی کے قلعی کرنے کا حکم دے۔ جس قلعی کا امتحان کرنا ہو اگر اُسکا وزن تناسبہ ۳۷ ر ۷۔ سے زیادہ ہو تو سیسے کی آمیزش کا ضرور شبہ کیا جائیگا اسواسطے کہ قلعی کا وزن تناسبہ ۲۳ ر ۷ سے ۳ر۷ تک ہے اور سیسہ کا ۳۸ ر ۱۱۔ ہے۔ جس قلعی مین سیسے کی آمیزش ہوگی اُس سے جب کچھ خطوط کسی ٹھیکرے پر کرینگے اور اُن خطوط پر ایک دو قطرے تیزاب کے سرکے مین ڈال کر ہوا دینگے اور تھوڑی حرارت پھونچائینگے تو اُسپر صرف ایک قطرہ ایوڈائڈ آف پٹاسیم کے ہلکے عرق کے ڈالنے سے وہ خطوط زرد ہو جائینگے خالص قلعی کے توڑنے سے کڑکڑ کی آواز سُنائی دیتی ہے برخلاف اُس قلعی کے جسمین سیسہ کی آمیزش ہوتی ہے جسکی کچھ آواز نہین ہوتی۔

جب کسی چیز کے پکانے کا قصد کیا جائے تو اُسکا خارجی چیزون سے صاف کرنا بھی ایک ضروری امر خیال کیا جاتا ہے۔

سب سے سفید و جید اور افضل روٹیون مین وہ روٹی ہے جو اُس آٹے سے جو فربہ و سفید مغسول گیہون سے جس سے بقدر اعتدال سبوس جدا کی گئی ہو اور جسکا خمیر صاف و اچھے پانی سے اس حد تک کہ اسمین ترشی نہ آنے پائے اُٹھایا گیا ہو اور دودھ و نمک بقدر مناسب دیا گیا ہو تیار کیجائے۔ ہمیشہ روٹی کے پکانے مین اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خام و سوختہ اور سخت نہو جائے اور نہ تیز آگ مین پکائی جائے۔ جس طرح سے نازک امزجہ و معتدہ عین کیواسطے سخت و موٹی وہ روٹی جو مختلف ثقیل غلون سے تیار کی گئی ہو

آرام طلب ۱۲

مناسب نہین ہوتی اسی طرح سے کاشتکار- حمال وغیرہما کے واسطے جو سخت ریاضتین
ومحنتین کیا کرتے ہین نرم گیہون کی روٹی جسکی صفت مین ابھی کر چکا ہون مناسب
نہین ہوتی - جن روٹیون کا خمیر فقط- دودھ- مکھن- گھی سے کیا جاتا ہے گو وہ ضرور
مقوی ہوتی ہین لیکن ساتھی اسکے نہایت غلیظ وبطی الہضم مسدد ہوتی ہین جس طرح
اس آٹے کی روٹی جو بالکل میدہ سے تیار کی گئی ہو کثیر الغذا ہوتی ہے مگر مسدد اسی طرح
سے اس آٹے کی روٹی جسمین سے سبوس بالکل علیحدہ نہ کی گئی ہو گو سریع الانحدار
ہوتی ہے لیکن مضعف بدن اور مولد خون سوداوی ہوتی ہے-

عام اغذیہ کا دال ہو یا چاول- ترکاری ہو یا گوشت- کسی طریقے پر تیار کرنا تشویہ
خواہ تقلیہ- خواہ شوربہ- عام اس سے کہ وہ پانی- آب لیمو یا آب دوغ یا دوغ- روغن
تیل- مکھن مین پکائے جائین- طبخ کے اعتدال کا ضرور لحاظ رکھنا چاہیے نہ چندان طبخ
دیا جائے کہ اسکے لطیف اجزا سوختہ ہو جائین اور بے طعم رہجائے اور نہ چندان خام
رکھنا چاہیے کہ اسکا کھانا دشوار اور ہضم کرنے مین دقت ہو اسی وجہ سے بھونا ہوا گوشت
بہت غذا دیتا ہے لیکن وہ اشخاص جنکے آلات ہاضم ضعیف ہوتے ہین ہضم نہین کرسکتے
خصوصا اس قسم کا بھنا ہوا گوشت کہ جسکے کفچے آگ پر گرم کر لیے جاتے ہین وہ اعضاے
صدر و ہضم مین بعض اوقات ایک طرح کا خراش پیدا کرتے ہین- اسی طرح سے توابل و
ابازیر یعنے مصالحہ مثلاً لہسن- پیاز- گندنا- سرکہ- آب لیمون- مرچ- تج- لونگ-
زنجبیل- الائچی کا بکثرت استعمال کرنا خصوصا گرما مین ضعیف الہضم
ونازک مزاجون کے موافق نہین- مگر مقدار قلیل مین وہ ہاضم طعام اور
اسکے مصلح ہین-

قواعد اکل طعام

کھانا کھانا گو انسان کی حیات کے واسطے جیسا کہ مین صدر بحث مین لکھ چکا ہون ضرور ضروری ہے لیکن اسکا یہ مفہوم ہرگز نہین ہے کہ جس قدر وہ زائد کھایا جائیگا اُسی قدر زائد خون بھی پیدا کرے گا اور وہ کھانے والا صحت کے ساتھ اپنی زندگی کو بسر کرے گا- حاجت سے زائد کھانا کھانا ایک ایسا مجنونانہ حیوانانہ فعل ہے کہ جو تھوڑی سی بھی غذا کے ہضم ہو جانے کا مانع ہوتا ہے اور معدہ کا مضعف و مخرب کاش اگر اس کھانے والے کا معدہ قوی بھی ہو اور وہ اُس مقدار کے ہضم کرلینے پر قادر بھی ہو گیا- لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اُسکے اور اعضا مثلاً مخ (دماغ ۱۲) اُسکی اِس بے احتیاطی سے ضعیف ہو جاینگے- یا جب وہ اسی طرح سے روزانہ زائد حصہ غذا کا اپنے جزو بدن کرے گا تو چند عرصے مین وہ نہایت لحیم شحیم- موٹا ہو جایگا جسکا کچھ یہ ہی اثر نہین کہ اُسکے چلنے پھرنے کا عائق ہو بلکہ مختلف مشکل امراض سکتہ- نقرس- وغیرہما کا محدث ہو گا-

اسی طرح سے اسکی زیادتی کے زائد نقصانات پر لحاظ کرنے سے جب حاجت سے کم غذا کا استعمال کیا جاتا ہے تو وہ اُسکے بدن مین جفاف- اعضاء و قوے مین ضعف عارض کرکے اکثر امراض یابسہ کا مستعد کر دیتا ہے-

کسی کے معدے کا قوی ہونا- کسی کا ریاضت کرنا- کسی کا سکون کرنا- یہ ایسے امور ہین کہ جو میرے مقدار غذا کی تعیین کرنے مین مانع ہین لیکن صحیح الجسم کو اعتدالی حالت مین قریب قریب ایک رطل[1] یا ڈیڑھ رطل کے روٹی اور اُسی قدر اُسکے

[1] رطل ایک پیمانہ ہے جو قریب آدھے سیر کے ہوتا ہے ۱۲

ہمراہ غذا نباتی یا حیوانی شبانہ روز مین کھانا چاہیے - ہمیشہ قبل ازین غذا سے
ہاتھ کھینچ لینا چاہیے کہ کسی قدر معدہ خالی اور اسکی خواہش باقی رہے ورنہ جب
غذا چھوٹیگی یا پانی بکثرت پیے گا تو اسکا نفخ اس حد کو پہونچ جائیگا کہ اسکو
تکلیف دیگا اور غذا کے ہضم مین فتور پڑے گا - جب اس طرح کا واقع پیش آئے
یا کسی اور طرح کا ہضم غذا مین فتور ہو تو ایک دو وقت یا ایک دو روز فاقہ کرے
غذا کا قبل انہضام غذاے اولی کے استعمال کرنا اپنے آپ کو مہلکہ عظیم مین گرفتار
کرنا ہے - قبل انہضام غذاے اولی سے میری یہ مراد نہین ہے کہ جب غذا معدہ سے
جسکی مدت باختلاف ضعف و قوت اشخاص مختلف ہوتی ہے لیکن غالباً اسکا
زمانہ اصحا مین ۴ سے ۵ - گھنٹہ تک پایا جاتا ہے متحدر ہو جاے تو فوراً غذا
کو استعمال کرنا چاہیے - نہین نہین - اسواسطے کہ اس طرح سے ساعۃ فساعۃ معدہ سے
اسکا کام لینا اسکی قوت کو فی الحقیقت ضعیف کرنا ہے - بلکہ جس طرح سے دیگر اعضا و
قوی کی آرام و سکون کے واسطے کچھ اوقات مقرر کردیے ہین اسی طرح اسکے واسطے
بھی معین کرنا چاہیے جسکی مدت ۱ سے ۷ - گھنٹہ تک ہو - اس قاعدہ کی رو سے
یوم ولیلہ مین کھانے کے دو وقت ملتے ہین جسکی پابندی وقت کی پابندی کے ساتھ
ہمیشہ ہر فرد بشر کو کرنا چاہیے - جو لوگ رات دن مین ایک وقت کی غذا پر اکتفا
کرتے ہین وہ لوگ درحقیقت درپردہ اپنے آپ کو سہام امراض کا آماجگاہ بناتے ہین
جب انکا معدہ عرصہ تک خالی رہتا ہے اور انکے اعضا عند الطلب غذا کو نہین
پاتے تو خون کی مائیت اور ارواح تحلیل ہونے لگتے ہین جس سے انکے خون مین
ایک قسم کی حدت کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے اور بامتداد زمانہ وہ رفتہ رفتہ

خلط محمود کو صفرے۔ سودے کی طرف مستحیل کرتی جاتی ہے۔ قبض۔ مراق۔ بواسیر ریاح۔ مالیخولیا۔ وغیرہا امراض مین گرفتار ہوتے جاتے ہین۔ بالآخر اُنکا معدہ اُسقدر غذا کے ہضم پر بھی بدقت کامیاب ہوتا ہے۔ پھر اُنکے اعضا اُسیقدر غذا پر صبر اختیار کرتے ہین۔ یا یون کہیے کہ اُنکی بھوک مرجاتی ہے اور یون ہی اُنکے جسم کی نظارت [تازگی ۱۲]۔ بدن کی طاقت روز بروز کوچ کرتی جاتی ہے لیکن جو شخص اس خراب عادت کا عادی ہو رہا ہے اُسکو یکبارگی اس عادت کا ترک کرنا بھی مضرت سے خالی نہوگا۔ ایسی حالت مین اُسکو ضروری ہوگا کہ وہ پہلے اپنے ایک وقت کی غذا مین تقلیل کرے اور دوسرے وقت مین کوئی لطیف قلیل المقدار چیز سے اپنی عادت کو بڑھائے۔ اور اس امر کو یقین کرے کہ وہ قدیمی اُسکی ایک وقت کی عادت اُسکو بہت نقصان پھونچائیگی۔ بلکہ وہ لوگ جنمین بدل ما تحلل کی ضرورت زیادہ ہے یا اُنکے اعضائے ہضم زائد قوی ہین اُنکو ما بین طعامین کے بھی کسی لطیف غذا یا فواکہات کا استعمال کرنا اُنکی حفظ صحت کے مناسب ہوتا ہے۔ اسیواسطے اطفال کو تین چار مرتبہ غذا دینی چاہیے گو مقدار مین وہ کم ہو۔

بعد غذا کے سونا چونکہ ہضم مین فتور پیدا کرتا ہے اس لحاظ سے غذا کے بعد تین چار گھنٹے کے قبل سونا یا شب مین غذا کا تناول کرنا خواب کو پریشان غذا کو غیر منہضم رکھتا ہے۔ اسی بنا پر ہندوستان مین شب کا کھانا ۸ بجے۔ دن کا کھانا ۹ بجے اختیار کرنا چاہیے لیکن دن کی غذا ہمیشہ شب کی غذا سے کم کھانا چاہیے تاکہ دن کی غذا اُنکی معمولی یا معیشت کے کاروبار مین حارج نہو۔

وقت کی پابندی سے میری یہ ہرگز مراد نہین ہے کہ معمولی وقت پر بے اشتہا معمول

کی اتباع کرنا فرض ہے ورنہ اُسکی یہ بیموقع جسارت (دلیری ۱۲) اُسکو سوءِ ہضم وغیرہ مین گرفتار کردیگی - غذا کا افیونیون کی طرح گھنٹون مین یا وحشیون کی طرح ایک لمحہ مین کھانا بھی غذا کے ہضم مین بہت بڑا قصور و فتور پیدا کرتا ہے اسواسطے کم سے کم ۲۰-۳۰ منٹ - زاید سے زائد ایک گھنٹے مین کھانا کھانے کا زمانہ ہونا چاہیے - اسطرح جسوقت انسان کی طبیعت منتشر نہین ہوتی اور کسی اندوہ و غم کا سامنا نہین ہوتا اُسوقت غذا کا کھانا ایک ایسا امر ہے جو ہضم جید ہونے مین قوی اثر رکھتا ہے -

پان - تمباکو - افیون - گانجا - بھانگ ؎

یہ وہ چیزین ہین جو فی زماننا زمین کے ہر آباد حصے مین غذا کی طرح مختلف طریقون سے استعمال کیجاتی ہین - لہذا مین بھی انکو غذا ہی کے بیان مین لکھنا مناسب خیال کرتا ہون - پان تو فی الحقیقت ایک عمدہ شئے ہے جو خون کا مولِد - اعضاے رئیسہ کا مقوّی - قلب کا مفرح ہے لیکن اسکا اکثار - پیپسین - مادہ کو جو معدہ کی ایک قسم کی رطوبت ہے اور غذا کے ہضم کرنیکی جزو اعظم رفتہ رفتہ خشک کرتا جاتا ہے جس سے آخر کو معدہ کی قوت ہاضمہ کو بیخ کر جاتی ہے اور بوجہ اسکی حرارت و یبوست کے خون کا احتراق - صفرے کا ہیجان ہوجاتا ہے - خصوصًا محرورین مین - علی الخصوص ناشتا - کھانا - اور چونہ کی وجہ سے دندان شریف گرتے جاتے ہین - جو حضرات تمباکو کو بھی اسکے ہمراہ استعمال فرماتے ہین - مین نہین جانتا کہ وہ اسکے فوائد سے کون سا فائدہ اُٹھاتے ہین - اسکا رقیق مادہ جسپر اسکے فوائد کا اطلاق کرتے ہین اُسکو تو تمباکو کی آمیزش کی وجہ سے زیر حلق فرو بھی نہین کرسکتے - رہا اُسکا تفل وہ نفاخ - مولد ریاح ہے -

تمباکو پہلے تو یہان یا اور کہین کوئی اسکو جانتا بھی نتھا - لیکن تین صدیون کا زمانہ

گذرا ہوگا کہ پرتگال والے اسکا بیج (نئی دنیا) امریکہ جنوبی سے لائے اور رفتہ رفتہ
اسکی ایسی شہرت ہوئی کہ آج کوئی متنفس اسکے استعمال سے خالی نہوگا خواہ اکلاً خواہ
سعوطاً۔ خواہ دخاناً۔ ہندوستان مین اسکا شیوع اواخر زمانہ اکبر شاہ و اوائل زمانہ
جہانگیر بادشاہ سے ہوا۔ یہ تیسرے درجے کی گرم و خشک سمی چیز ہے۔ دل۔ دماغ۔ محرور و
سوداوی المزاج کے مضر۔ خون کی رطوبت کم کرنیوالی۔ حواس کی مکدر کرنے والی
خفقان بڑھانیوالی۔ ہندوستان ایسے گرم ملک مین اسکا استعمال کسی کے واسطے
بھی مضرت سے خالی نہین۔ اسکا اثر سب سے زیادہ بچون یا نوخیز عمر والون پر ہوتا ہے
مین اپنی اس تحریر کی تصدیق کے واسطے ڈاکٹر ڈکلین صاحب کے تجربے کو یہانپر نقل
کرتا ہون وہ لکھتے ہین "۹۔ برس سے پندرہ برس کی عمر تک کے (۳۸) ایسے لڑکے
منتخب کیے گئے۔ جو تمباکو پینے کے عادی تھے انمین سے ۲۲۔ مین خون کے دورے مین
خلل پڑا اور دل دھڑکنے لگا۔ انکے ہاضمے مین فرق آگیا۔ انکا ذہن کند ہوگیا۔ اور
انکھین شراب کی طرف بڑی رغبت ہوئی۔ ۱۳۔ کی نبض کی حرکت مین فرق معلوم
ہوا اور خون کا تجربہ کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ خون کے سُرخ ذرّے کم ہوگئے۔ ۱۲۔ لڑکونکی
ناک سے اکثر خون بہنے لگا۔ ۱۰۔ نے یہ شکایت کی کہ نیند اُچٹ جاتی ہے اور بڑے بڑے
خواب دیکھتے ہین۔ ۴۔ لڑکون کے مُنہ مین زخم ہوگئے۔ اور ایک تپ دق کے عارضہ
مین گرفتار ہوا۔ یہ بات دیکھنے مین آئی کہ جتنے ہی کم عمر تھے اُتنا ہی اُنپر زیادہ
اثر ہوا۔ انمین سے ۸۔ لڑکون کی عمر ۹۔ اور ۱۲۔ برس کے درمیان مین تھی ۱۱۔ لڑکون
نے چھ مہینے تک تمباکو کا استعمال کیا۔ ۸۔ نے ایک برس سے زیادہ۔ جن ۱۱۔ لڑکون نے
تمباکو کو چھوڑ دیا تھا انمین سے ۶۔ تقریباً چھ مہینے کے بعد پوری تندرستی کیحالت

مین ہوگئے اور باقی مین تقریبًا برس روز کے بعد لوٹا اور کونین سے کچھہ بھی فائدہ نہوا

پیچوان یا قفلی دار حقّے کے ذریعے سے تمباکو کا پینا (جیسا کہ اکثر مہذب ہندوستانیون کا

دستور ہے) یا اُسمین ادویہ قلبیہ ملاکر استعمال کرنا اُسکی حرارت - اُسکی حدّت -

اُسکی مضرّت کو کم کرتا ہے - تاہم اُسکی اصلی مضرّت کا دفعیہ نہین ہوسکتا جسکے واسطے

یہ ضرور ہے کہ وہ ترک کیا جاے یا بہت قلّت کے ساتھہ بارد اوقات مین اور گرما

کے زمانے مین ادویہ قلبیہ باردہ رطبہ ملاکر اُسکا کمی کے ساتھہ استعمال کیا جاے

سیپ یا چرٹ کے ذریعے سے جیسا کہ عمومًا اہل یورپ یا خصوصًا ہندوستانی نئی روشنی والون

دستور ہے اُسکی مضرّت کے ازدیاد و قلب تک ضرر پہونچانے کے واسطے ایک نہایت عمدہ

آلہ ہے - اسیطرح سے چلم کا پینا بھی جیسا کہ اکثر دہقانین کا قاعدہ ہے اثر رکھتا ہے -

جن حضرات کے دماغ بہت رطوبت ناک ہین اُنکے واسطے اسکا سعوط البتہ نافع ہوتا ہے

مگر اُنہین بھی ضرور ہے کہ تعدیل رکھین اور ادویہ مقویہ دماغ اُسمین شریک کرین - بہرحال

اسکا استعمال بذریعہ ناس لینے یا کھانے یا پینے کے کسی طرح سے ہو مضرت سے خالی نہین -

افیون - چانڈو - گانجا - بھانگ - یہ وہ چیزین ہین جنکی خوبیون و منافع کا حال

اعلی سے اونے تک پر بخوبی روشن ہے - مین اپنی اس کتاب کے بیاض اوراق کو

اُنکے بیان کی سیاہی سے سیاہ کرنا نہین چاہتا -

پانی

غذا مین کھانے کے بعد پانی پینے کا نمبر ہے - جسکی ضرورت فقط انسان ہی مین

نہین دیکھی جاتی - بلکہ حیوانات نباتات کی حیات و نشو و نما کا بھی بڑا حصہ اسی پر

موقوف معلوم ہوتا ہے - اسکی ضرورت حیات انسانی کے واسطے مین کسی حد تک تعین

کے ساتھہ محققانہ محدود نہین کرسکتا- لیکن یہ ضرور خیال کرتا ہون کہ اگر کسی شخص کو کوئی چیز غذا اگر نہ دیجاے تو یقینًا وہ ۶- ۷- دن مین مرجاے گا لیکن اگر اسکو فقط پانی کا بھی سہارا دیا جائیگا تو غالبًا وہ (۵۰) دن تک زندہ رہسکتا ہے- پانی مزاج مین سرد تر ہے- تسکین دینا- تفریح کا پیدا کرنا- نیند کا لانا- سوزش کا دور کرنا- غذا کا تحلیل کرنا- خون کے قوام کو اس قابل بنانا کہ وہ باریک باریک رگون مین حرکت کرسکے یہ اُسکے فوائد ہین- لیکن یہ فوائد پانی مین اُسی وقت تک پائے جاتے ہین جبتک کہ وہ صاف و پاک ہو-

جب اسمین کسی طرح کی آمیزش ہو جاتی ہے تب یہ اپنی اصلی حالت سے متغیر ہو کر بجاے فوائد کے نقصانات پیدا کرتا ہے خصوصًا جب اسکے رنگ- بو- ذائقہ- قوام مین فرق آجاتا ہے یا کیڑے پڑجاتے ہین اُسوقت مین اسکا استعمال کرنا اشتہا کو ضعیف کرتا ہے جسکا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ جگر- معدہ- تلی مین ورم آجاتا ہے- استسقا- ذلق الامعاء پیدا ہو جاتا ہے- وبائی تپون وبائی ہیضہ کا عام بلوا ہوجاتا ہے موٹے کپڑے سے چھاننا- پانی مین پاکیزہ خاک ملا کر نتھار لینا جوش دینا تقطیر کرنا کوئلہ یا بالو یا چونے کے ذریعے سے چھاننا- ریشم یا روئی یا اسفنج یا فلٹرنگ پیپر کے ذریعے سے صاف کرلینا- کشید کرنا- بادام تلخ یا پھٹکری تھوڑی پیسکر ڈالنا- یہ وہ تراکیب ہین جنکے ذریعے سے خراب پانی پینے کے قابل ہو جاتے ہین-

سب سے بہتر پانیون مین مینہ- پھر نہر کا پانی ہے- نہر کا کھلا ہونا یا پاکیزہ زمین یا پتھریلی- یا کنکریلی زمین سے نکلنا اور اُسی قسم کی زمینون پر بہنا- شمال یا مشرق کیجانب نہرون کا بہاؤ- یا اُمین بہت دور سے پانی کا آنا- یا بلندی سے پانی کا آنا

یا بلندی سے پانی کا گرنا یہ ایسے امور ہین جو اُس پانی کو اور بھی زیادہ لطیف و صاف کر دیتے ہین۔ چشمون کا پانی غلیظ ہوتا ہے اور اُس سے زائد کاریز کا۔ اُس سے زائد چاہ کا پھر جھیل۔ پھر چوبہ۔ پھر تالاب کا۔ مینہ کے پانی ہین چونکہ کسی کثیف شی کا اختلاط نہین ہوتا اسوجہ سے ضرور وہ سب سے زائد مفید و نہایت مرطب ہے۔ لیکن بوجہ اپنی زیادتی لطافت اور کثرت رطوبت کے خاکی و ہوائی اسباب سے منفعل ہوکر بہت جلد متعفن ہو جاتا ہے جسکا استعمال اُسکی مذکورہ حالت مین (علاوہ اسکے کہ وہ کریہ الریح و بدطعم ہو) اخلاط اربعہ کو خراب و تباہ کر دیتا ہے۔ گو اُسکا قبل تعفن کے جوش کر کے رکھنا اُسکے جلد متعفن ہو جانیکا کسی قدر مانع ہوتا ہے مگر تاہم اُسکا عرصہ دراز تک رکھنا اشکال سے خالی نہین۔ لیکن اگر وہ اپنی حالت پر رہسکے تو اُسکا استعمال نہایت انسب و اولیٰ ہے۔

اس موقع پر اِس قاعدے سے بھی واقف ہو جانا خالی از فائدہ نہوگا کہ باران زمستانی کا استعمال تابستانی باران سے بہت مناسب و اچھا ہوتا ہے۔ جسکی خاص علت یہ ہے کہ آفتاب کی زمستانی حرارت ویسے غلیظ ابخرے نہین اُٹھاتی جیسا کہ تابستان مین آفتاب کی حدت سے دود ناک ابخرہ اور غبار زمین سے اُٹھتے ہین اور سحاب بنکر برستے ہین جسکی خرابی کا کچھ نکچھ مضر اثر اُس فصل کے پانی مین باقی رہتا ہے۔

ہندوستان مین چونکہ اکثر کنوون کا پانی استعمال مین آتا ہے لہذا اُسکی صفائی کی بابت میرا چند کلمات کا لکھنا بیموقع نہوگا۔

کنوئین کا دیوارون کے نیچے یا نشیب مین ہونا۔ اُسپر یا اُسکے قریب درختون کا لگانا۔ یا چہ بچہ بدرو و کام اسکے قریب ہونا۔ اُسپر غسل کرنا۔ کپڑے دھونا۔ غلیظ و کثیف برتن یا اُسمین مار پھوائی الناہ یہ ایسے امور ہین جو کنوئین کے پانی کو اور بھی غلیظ و کثیف کرتے ہین۔

ہمیشہ کنوؤن کو بلند زمین اور کھلے ہوے مقام پر بنانا چاہیے تاکہ آفتاب کی شعاع کا
اُسپر اثر پہنچتا رہے۔ جلد جلد اُسکو صاف کرنا چاہیے تاکہ اُسمین عفونت نہ آنے پائے
پانی کی لطافت و بہتری کی سب سے عمدہ یہ شناخت ہے کہ جب اُسمین صابون گھولا جائے
جلد گھل جاے جو چیز اُسمین طبخ دیجاے جلد پکجاے۔ نہ کوئی اُسمین ذائقہ ہو نہ کوئی بو
پانی کا وزن مین سبک ہونا۔ اس امر کی قوی علامت ہے کہ وہ آمیزش و اختلاط
اجزاے ارضیہ سے پاک و صاف ہے۔ عوام الناس کا یہ گمان کہ بھاری پانی اچھا
ہوتا ہے ویسا ہی زعم باطل ہے۔ جیسا کہ وہ اپنے اپنے خیال خام سے خضر علیہ السلام کی
نذر و نیاز کے واسطے کنوؤن مین ہار پھول ڈالکر اُسکے پانی کو گندہ و خراب کرتے ہین۔
جس طرح سے خراب پانی اکثر امراض کو پیدا کرتا ہے اسی طرح سے پاک و صاف
پانی کا بھی بیقاعدہ یا اُسمین افراط تفریط کرنا ضرر سے خالی نہین ہوتا۔ نہار مُنہ
آبنوشی۔ ریاضت۔ حمام۔ جماع۔ غذا کے بعد پانی پینا۔ یا کنوئین و نہر کا پانی
ملاکر پینا نہایت مضرت وہ ہے جو مختلف امراض رطوبی و امتلائی کا محدث ہوتا ہے۔

جسم انسان چونکہ خاک سے مرکب ہے اسواسطے انسان کے لیے پانی مین اُسی قدر
ضرورت ہے کہ اُسمین خشکی جسکا انتہائی درجہ تفرق الاتصال ہے نہ آنے پائے
اور خون کا وہ رگ و پے مین دورہ کرنا جسپر حیات کا ابتنا ہے سست و کم نہونے پائے
ورنہ اُسکی کثرت کا وہی اثر جسم انسانی پر بھی مترتب ہوگا جو زائد پانی کا اثر تھوڑی
مقدار مٹی پر بہا دینے کا دیکھا جاتا ہے۔ باعتبار اختلاف امزجہ۔ فصول۔ اسنان۔
افعال۔ پانی کی ضرورت مختلف طور پر ہوتی ہے لہذا ہین عام طور پر ایک مقدار
پانی کا ہر شخص کے واسطے مقرر نہین کرسکتا لیکن مین ضرور ایک ایسے کلیہ قاعدے کا

پتہ بتلاتا ہون کہ جس سے ہر شخص بشرطیکہ وہ چاہے بھی ضرورت کے موافق پانی
کا استعمال کر سکتا ہے - ہر شخص کا عطش صادق پر (جسکی شناخت آب سرد
سے تسکین پا جانا ہے) پانی پینا ہمیشہ نافع اور اسپر صبر کرنا ہمیشہ نقصان دہ
ہوتا ہے - برخلاف عطش کاذب کے (جسمین پانی کے استعمال سے کسی طرح
تسکین نہین ہوتی بلکہ اُسپر صبر کرنے سے تکلف کے ساتھہ وہ پیاس جاتی رہتی ہے)
ایسی تشنگی مین پانی کا استعمال اور بھی تشنگی کو بڑھاتا ہے اور مختلف امراض کا
محدث - لیکن محرور المزاج یا گرم فصل مین یا وہ اشخاص جو بہت ریاضت
کرتے ہین - یا اطفال یا شبان مین تشنگی کی زیادتی ہوتی ہے اور اُنکو پانی
کا بکثرت پینا نقصان بھی نہین کرتا - برخلاف شیوخ - کہل - مبرود المزاج بہت
آرام کرنے والون اور سرما کے موسم مین زائد مقدار مین پانی پینا نقصان سے
خالی نہین ہوتا - ایسے اوقات مین اس قسم کے انسان کے واسطے اولے وانسب
یہ ہے کہ وہ تھوڑے مقدار پانی سے اپنی اُسوقت کی تشنگی کو فرو کرین - گو آب سرد
گرم معدے والون کے واسطے غذا کے ہضم کرنے اور اشتہا کے بڑھانے مین جوارش
یا چورن کا کام کرتا ہے لیکن برف یا شورے کا جھلا ہوا پانی یا برف مین سرد کیا ہوا
پانی بکثرت استعمال کرنا پٹھون کے واسطے بہت مضر ہوتا ہے - معدے کی جگر
کی حرارت کو کم کر دیتا ہے - گو اسکا ترتب اثر محرور المزاج و جوانون مین گرما کے
زمانے مین کم محسوس ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ اُنکا بکثرت استعمال اُنکے مزاج کو
بالکل بگاڑ یا پلٹ کر دیتا ہے - خصوصاً مبرود المزاج - کہل - شیخ جنس اناث پر
زیادہ سے زیادہ نقصان کے ساتھہ اسکا اثر پیدا ہوتا ہے - اسی طرح گرم کیے ہوے

پانی کو نیمگرم پینا۔ گو اہل نوازل و قولنجی کو نافع ہے لیکن معدے کو ضعیف کرتا ہے حتّی کہ نوبت بہ استسقا پہونچتی ہے۔ خصوصاً محرور و جوان و حوامل مین۔ بین الغذا یا بعد الغذا دو گھنٹے تک پانی کا استعمال غذا کے طبخ مین ویسا ہی فتور پیدا کرتا ہے جیسا کہ دیگدان پر پکتے ہوے کھانے کے درمیان درمیان مین پانی کا آمیز کرتے جانا اُسکے عمدہ طبخ کا مفسد ہوتا ہے۔ لیکن گرم معدے والون مین یا کسی خشک غذا کے استعمال کیحالت مین البتہ بین الغذا پانی پینا اُسکی غذا کے ہضم کرنے مین معین پڑتا ہے تاہم بعد الغذا دو گھنٹے کے قریب تک پانی کا استعمال ہر اشخاص مین نقصان سے خالی نہین ہوتا خصوصاً اہل نوازل مین یا اُن اصحاب مین جنکے آلات ہاضم بالکل سرد ہین۔ پانی مین فواکہات کے افشردہ و قند وغیرہ ملانے سے جو شربت تیار کیا جاتا ہے وہ ویسا ہی اثر رکھتا ہے کہ جیسے فواکہات سے وہ تیار کیا گیا ہے۔ اسی طرح سے وہ پانی بھی جو بعض جواہر و املاح کی ترکیب سے بنائے جاتے ہین مثلاً سوڈا واٹر۔ لمینڈ۔ زوڈون وغیرہا۔ اُنکا بھی وہی اثر ہوتا ہے کہ جن سے اُنھون نے ترکیب پائی ہے۔ لیکن اُنکے پینے کے اوقات مین اس امر کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کاگ اوڑتے ہوے فوراً اُنکو استعمال کرین ورنہ اوکسیجن ہوا جو صناعی ترکیب سے بوتلون مین بھری گئی ہے اور وہی اُسمین جزو اعظم ہے نکلکر ہوا سے جوی مین ملجائیگی۔

شراب

فی الحقیقت دنیا مین یہ ایک نہایت عمدہ اوّل درجے کی چیز تھی۔ حرارت غریزی کا بڑھانا۔ روح۔ دل ہضم کو قوّت دینا۔ خون کا پیدا کرنا۔ پھر اُسکو تمامہ جزو بدن کرنا۔ فضلات کا تحلیل کرنا۔ صحت کی حفاظت رکھنا۔ یہ اسکے خواص سے تھا۔

لیکن جب بیقاعدہ مۓ نوشی کیجاتی ہے تو بالعوض فوائد کے عظیم نقصانات پیدا ہوتے ہین جنکا تدارک بدقت تمام ہوتا ہے۔ عقل خراب۔ ذہن کُند۔ حواس مختل۔ نسیان غالب۔ اور طرح طرح کے وساوس پیدا ہو جاتے ہین۔ سکتہ۔ خناق۔ رعشہ۔ فالج۔ سرسام۔ نقرس۔ ضعف جگر۔ استسقا۔ دردِ سر۔ درد دندان۔ خیرگیِ چشم۔ ورم و تبہاے گرم بکثرت یا خراب شراب پینے والے مین اکثر دیکھے جاتے ہین۔ بلکہ اکثر مرگِ مفاجات مین مرنے والے مے نوش ہی دیکھے گئے۔ اور کیا عجب کہ اسی بیقاعدہ مینوشی کے نقصانات ہی نے اس اخیر زمانے مین پیغمبر آخرالزمان کی اُمتِ مرحومہ پر اسکو مطلقاً حرام کر دیا ہو۔ جن لوگون کے مذہب و ملت مین مَینوشی جائز رکھی گئی ہے اُنپر حکمتہً یہ بھی پہلا فرض ہے کہ وہ رقیق و لطیف شراب کو ایسے مقدار تک نوش فرمائین کہ اُنکے حرکات مضطرب و حواس مین اختلال پیدا نہو۔ اگر آدکائینِ اُنکا مزاج۔ اُنکی حالت۔ اُنکا شہر۔ اُنکو پینے کی اجازت دے تو زائد سے زائد مہینے مین دو مرتبہ پی سکتے ہین۔ عضلاتی حرکات۔ فصل و بلاد و مزاج کا بارد یا معتدل ہونا اغذیۂ ثقیل کا استعمال کرنا۔ معدے کا قابل تہیج نہونا۔ مزاج کا بلغمی یا سوداوی ہونا۔ شیخوخت کا زمانہ ہونا۔ یہ ایسے امور ہین کہ جو انسان کو کسی قدر مینوشی کے قابل بناتے ہین۔ جگر۔ معدہ۔ فصل کا گرم ہونا۔ دموی یا صفراوی المزاج ہونا یا طالب علمی کے زمانے مین بنت العنب کی قربت کرنا اُنکو اُنھین امراض مین گرفتار کر دیتا ہے جنکو مین بیان کر چکا۔ اطفال یا شبان کا دُختِ رز سے اختلاط تو اُنکے حق مین سم سے کم اثر نہین رکھتا۔ ڈاکٹر گارڈنر ایم۔ ڈے نے اپنے ایک رسالے مین اسکی خرابیون کی بابت بہت کچھ لکھا ہے جسکا مین ایک فقرہ نقل کرتا ہون۔

وہ لکھتے ہین - " جو لوگ عمر دراز کرنا چاہین اُنکو شراب کی کثرت حرام سمجھنا چاہیے
اور سِن انحطاط سے پہلے مطلق اِسکا استعمال نکرنا چاہیے "
لیکن جو جوانی کے عالم مین اِسکا شہابی رنگ دیکھکر اپنی خواہش کو ضبط نکرسکین
تو اُسمین گلاب - عرق گاؤزبان - پانی ضرور ملالین -
شراب کے بعد کباب وغیرہ اشیاے ثقیل کا تنقل کرنا اکثر تسدید کا موجب ہوتا ہے
جس سے مینوشون کو بہت احتراز چاہیے - انار ترش - امرود - سیب - انگور ترش کا
تنقل جائز ہے وہ بھی مخمورین مین -

چاے - کافی - کوکوا -

یہ وہ چیزین ہین جو دنیا کے ہر حصے مین پانی مین جوش کرکے استعمال کیجاتی ہین
اور اُسکے تقویت بخش ہونے پر ہر ملک ہر اقلیم کے حکما و ڈاکٹرون نے صاد کردیا ہے
چاء اپنے مزاج مین گرم وخشک ہے - فہم و فراست و طبیعت مین جودت بخشنا -
حرارت غریزی کا نگاہ رکھنا - حافظہ و بصارت کو تیز نیند کا کم کرنا - نزلہ کا روکنا
رطوبات دماغی کا خشک کرنا - دماغ و دل کو قوت دینا - غذا کا ہضم کرانا -
سدد کی تفتیح کرنا - خون کا صاف کرنا - شور مادہ کا خارج کرنا - جگر - گردہ -
مثانہ کے نقصانات کا دفع کرنا یہ اِسکے خواص سے ہے - جسکے فضائل پر اِسکے
اطلاع پانے کی حکایت عمدہ طور پر دلالت کرتی ہے لیکن اِسکا اکثار بیموقع یا
یا بے طریقے استعمال کرنا خصوصاً مخمورین مین یا گرم فصل ہین یا بہت گرم شہرون
مین بالعکس نتیجہ پیدا کرتا ہے - انگلینڈ و امریکہ ایسے سرد شہرون کے رہنے والون
کی نسبت جو بکثرت چاء نوشی کے عادی ہین اُنکے اکثر امراض کی بابت فرانس کے

مشہور ڈاکٹر موسیو الوئی کی یہی راے تھی کہ یہ اکثار چاء کا خمیازہ ہے۔
ڈاکٹر موصوف کی یہ راے کچھ بادہوائی نتھی بلکہ اُنھون نے اِس تجربے کے حاصل کرنے مین بہت کوشش وسعی کی تھی۔

ہندوستان مین سرما کی فصل سرد اوقاتون مین خصوصًا سرد امزجہ مین چاء کا نوش کرنا مناسب ہے۔ علی الخصوص بعد انحدار غذا کے ناشتا یا بکثرت پینا خصوصًا محرورین مین اکثر امراض حارّہ کا موجب ہوتا ہے اور یُبس بڑھاتا ہے جسکی مضرّت کے دفعیّے کے واسطے دودھ یا روغن بادام کسی قدر مناسب ہے۔
چاء کو بہت جوش دینے سے جسکو انگریزی اصطلاح مین (اسٹرونگ) کہتے ہین کسی قدر ٹانک یا ٹانک ایسڈ کا جزو پیدا ہوجاتا ہے جو بہت نقصان دہ ہوتا ہے خصوصًا جنس اُناث و محرورین پر۔

اسی کے قریب قریب کافی وکوکوا کا اثر ہے مگر کافی مبرودین وخشک امزجہ مین نقصان پہنچاتی ہے اور قلب کے واسطے ازبس مُضر۔ اسواسطے ضرور ہے کہ اِسکے استعمال کیحالت مین مفرّحات کا استعمال رکھین۔ اسکا کہنہ ہوجانا یا اُسکا بہت بریان کرنا اِسکے نقصان کو اور بھی مستزاد کردیتا ہے۔ حکماے متقدمین کا تجربہ اس امر کو ثابت کرتا ہے کہ کافی کے ہمراہ دودھ کا استعمال برص کا مورث ہوتا ہے اِسکے استعمال سے اکثر عضلات مین اختلاج وخدر اور ایک قسم کی بیچینی بھی پیدا ہوجاتی ہے

حرکت[۱۲ پھڑک] وسکون[۱۲ سُن] بدنی

ستہ ضروریہ مین اسکا نمبر کھانے پینے کے بعد ہے گو بظاہر اسکی ضرورت مثل کھانے پینے کی ضرورت کے نہین معلوم ہوتی۔ لیکن اسوجہ سے کہ کھانے پینے کا بھی ہم پہنچانا اِسپر

موقوف ہے۔ میرا یہ خیال کرنا بموقع ہوگا کہ اسکی ضرورت کھانے پینے کی ضرورت
سے بھی بڑھی ہوئی ہے۔ دینی اموریا دنیا کے جھگڑون معیشت کے بکھیڑون
مین انسان کا ہمہ تن مصروف رہنا جس سے اُسکو کسی طرح مفر نہین اُسکے اعضا مین
ایک طرح کی ایسی خستگی پیدا کردیتا ہے جس سے مجبوراً یا قدرتی اقتضا یا اپنی خواہش سے
دم لینے کے واسطے وہ آرام و سکون کو اختیار کرتا ہے۔ لیکن انسان کی بیقاعدہ روش
ایک کی افراط ایک کی تفریط اُسکو سخت مصیبت مین گرفتار کردیتی ہے۔
حرکت کرنے سے فقط وہی ایک مسبوق الذکر غرض طبًا مقصود نہین ہوتی۔ بلکہ
اُسکے ذریعے سے اُن فضلات کا تحلیل کرنا مہتم بالشان ہوتا ہے کہ جو غذائی مادہ سے
پیدا ہوتے ہین اور بسبب اسکے کہ وہ جرم اعضا مین تشرب ہوگئے۔ بول و براز وغیرہ
کے ذریعے سے بھی دفع ہونیکی صلاحیت نہین رکھتے۔ جب وہ بامتداد زمانہ مجتمع
ہوکے اپنی اپنی کیفیت مزاجیہ سے اپنے مثل جسم مین سوء مزاج پیدا کرتے ہین یا بسبب
اپنی کثرت مقدار کے حرارت غریزی کو مختنق۔ رطوبت غریزی کو متعفن کرکے طرح
طرح کے امراض پیدا کرتے ہین۔ اُسوقت مین اُنکے خارج کرنے کی ضرورت ضرور
مشاہدہ کیجاتی ہے۔ لیکن ایسے فضلات جنکی پیدائش اور اجتماع کا تسلسل زندگی
کے سلسلہ تک قائم رہنے والا ہے۔ ہمیشہ دواؤن کے ذریعے سے خارج کرنا جو عموماً
طبیعت کے دشمن ہین۔ حقیقت مین طبیعت کو۔ اعضا کو ضعیف کرتا ہے اور بیماریون
کی پیدائش کی اُسمین قابلیت و استعداد پیدا کرتا ہے۔ لہذا اِن فضلات کے مضرتون
کے بچنے کے واسطے سب سے عمدہ و افضل یہ ترکیب ہے کہ حرکت و ریاضت سے
روزانہ اُنکو تحلیل کرتے رہین اور اُنکی پیدائش کو مسدود۔ وہ ارباب دول جنکی

ہمکین بہت آرام و راحت پر ملتفت ہوتی ہے اور ریاضت سے بالطبع تنفر کلی و عار۔
اُنکی جثت اور اُنکے اکثر یہ مادی بیماریون کے دیکھنے سے میرے اِس مقولہ کی
قوی تائید ہوتی ہے اور اس امر کا بخوبی پتہ چلتا ہے کہ یہ بیڈھنگی اُنکی فربہی
اور ہردم کی بیماری کی گرفتاری اُنکے اسی ایک فعل کے ترک کرنے کا نتیجہ ہے
ورنہ اُنکو تو عوام الناس سے حفظ صحت کا بہت عمدہ موقع ملتا ہے۔ متقدمین کے
اذہان مین چونکہ ریاضت کے فوائد نہایت قوت کے ساتھ مرتکز تھے۔ اسی وجہ سے
اُنھون نے انواع انواع کے مختلف طریقے ریاضت کرنے کے ایجاد کیے کہ جسکے فوائد
کا اندازہ قدیمی زمانے کے جثت اور ہمارے زمانے کے مُنشت استخوان بدنون کے
مقابلہ کرنے سے بخوبی معلوم ہو سکتا ہے یا اُن لوگون سے قطع نظر کرکے اسی موجودہ
زمانے کے اُن لوگون کے جو ریاضت۔ کثرت وغیرہا کرتے ہین اور جو نہین کرتے
اُنکے قوی کے دیکھنے سے بدیہی فرق اس امر مین کیا جاتا ہے کہ ریاضت کا کیا فائدہ ہے
عموماً عام ریاضتین۔ ڈنڈ۔ مگدر۔ کشتی۔ تیرنا۔ مشی۔ دوڑنا۔ کودنا۔ گھوڑے پر
سوار ہونا۔ گیند کھیلنا۔ عام طبایع مین بہت مفید پڑتی ہین۔ مگر جن لوگون کے
خاص اعضا ضعیف ہون۔ یا اُنمین امتلائی آثار پیدا ہون اُنپر یہ بھی فرض ہے
کہ وہ اُن اعضاء کو اُنکی خاص ریاضتون سے قوی اور اُنکے مادے کو تحلیل کرین۔
جس عضو سے جو فعل و وظیفہ تعلق رکھتا ہے۔ مثلاً آنکھون سے دیکھنا۔ کانون سے
سُننا۔ اعضاء صدر و تنفس سے تکلم و قراءت کرنا۔ ہاتھون سے اُٹھانا۔ یا پھینکنا۔
(بات چیت یا پڑھنا ۱۲)
پاؤن سے چلنا۔ غرض جو کام جس سے تعلق رکھتا ہے اُس سے وہی کام اکثر لینا
طب مین ریاضت کے نام سے نامزد کیا جاتا ہے۔ ریاضت کے یہ بیشمار فوائد خواہ وہ

عام ہون یا خاص - اسیوقت تک ریاضت سے حاصل ہوتے ہین جبتک ریاضت کا استعمال بوقت و بموقع نکیا جاے - ریاضت ہمیشہ ایسے اوقات مین کرنا چاہیے کہ غذا اپنا کامل ہضم پاکر معدے سے منحدر ہوگئی ہو ورنہ امتلا کیحالت مین غذا ے خام مجاری مین منجذب ہوکر تسدید کی باعث ہوگی - ممتلی محرور سرطوب کا امتلا کیحالت مین ریاضت کرنا مضرت سے خالی نہین - اسی طرح سے خلاء بحت یا مبرود یا یابس المزاج کا بھی ریاضت کرنا بہت مضرت دہ ہوتا ہے بلکہ اسکی مضرتین صورت اولی کی مضرتون سے بدرجہا زائد ہین -

ریاضت ہمیشہ معتدل اوقات مین کرنا چاہیے - بہار و خزان کی فصل مین عمدہ وقت ریاضت کا ۹ - یا ۱۰ بجے کے قریب ہوتا ہے - بشرطیکہ وہ مکان جسمین ریاضت کرین معتدل بھی ہو - گرما مین صبح کے وقت - سرما مین جسوقت جس مقام پر ریاضت کرین اسکو اسوقت حرارت و برودت مین آتشدان وغیرہ سے معتدل رکھین -

گرم فصل - گرم اوقات مین قوی ریاضت کرنا یا ریاضت کا اکثار اکثر مضعف ہوتا ہے - اس قسم کے ضعف کا ترتب اثر گرم اوقات پر بھی منحصر نہین - بلکہ جب کسی قسم کی ریاضت کا اکثار یہانتک دیکھا جاتا ہے کہ مکرر سہ کرر عرق نکلے تو وہ ریاضت بھی ضعف سے خالی نہین ہوگی -

ریاضت کے اعتدال کی حد وہان تک قائم کی گئی ہے کہ رنگ جسم کا سرخ ہوجاے بدن مین بھی تر و تازگی ہویدا ہو یا وہ مادّہ جو ظاہر جلد کی طرف سے پسینہ بنکر نکل آے اور اسکے کرنے سے ضعف زائد محسوس نہو - چونکہ ریاضت سے الغرض یہی ہے کہ فضلات تحلیل ہوتے رہین اس لحاظ سے مرتاضین کو ریاضت کرنے کا

یہ پہلا اصول قرار دینا ہوگا کہ ریاضت کو خفّت کے درجے سے آغاز کرین اور اپنی قوت کا اندازہ کرتے ہوے ایک قوی ریاضت کے درجے تک پھونچائین۔

جس طرح سے سکون یعنے ریاضت کا نکرنا ابدان کو رفتہ رفتہ امراض کیجانب منجر کرتا ہے اسی طرح سے ریاضت کی کثرت بھی آخر مین وہی نتیجہ بالعکس پیدا کرتی ہے اعضا کی نطارت۔ چمک دمک کوچ کرتی جاتی ہے جس سے ویسی امراض کا خوف ضرور کرنا چاہیے۔

اطفال بسبب کثرت فضلات و رطوبات کے جو اُنمین بسبب عدم ترتیب ماکل و مشارب (کھانے پینے[۱۲]) کے ہوتی ہے امراض بطنیہ۔ دماغیہ۔ داء الخنازیر (کنٹھمالا[۱۲]) وغیرہا کے اکثر مستعد ہوتے ہین۔ اسوجہ سے اُنمین ریاضت کی بہت ضرورت معلوم ہوتی ہے اُنکا لہو لعب۔ اُنکی وحشیانہ حرکات جو اُنکا مقتضاے سن خیال کیا جاتا ہے شاید اُنمین یہ حکیم مطلق کا ایک قدرتی فعل ہے جو اُنکو اس اُچھل کود پر مجبور کرتا ہے اور اُنکی صحت کا حافظ۔ یہان سے اس امر کا سُراغ ملتا ہے کہ معلمون کا ننھے ننھے بچون کو قید فرنگ مین اس پابندی کے ساتھ بٹھانا کہ صبح سے تا دوپہر۔ دوپہر سے تا شام وہ بیچارے مدرسہ یا مکتب سے حرکت نکرسکین۔ فی الحقیقت اُنکی نشو و نما کو روک کر کے اُنکو بیماریون کا زیرِ مشق بنانا ہے۔ اس طرفداری سے یہ ہرگز راے نہین ہے کہ وہ دھوپ۔ لوہ۔ پانی۔ گرد و غبار مین میلے و خراب مقامات پر اوقات کو ضایع کرین اور جاہل رہین بلکہ بلطائف الحیل وہ اچھی باتون و کسب ہنر کی طرف رغبت دلائے جائین اور بساتین (باغات[۱۲]) وغیرہ مین پھرائے جائین تاکہ وہ ہونہار۔ نونہال کمھلا نجائین اور نہ ایسے آزاد بھی ہوجائین کہ ہر کسی کی نظر مین بدنما

معلوم ہوں۔
شیوخ کے واسطے ریاضت کرنا بسبب انکے بردو ہیں کے ضرور کسی قدر ضرر سے خالی
نہین ہوتا لیکن اگر انہین رطوبات بالّہ و فضلات کثیرہ دیکھے جاوین تو وہ اسی قسم
کی معتدل ریاضت اختیار کرین کہ جسکے کرنے کے انکے ابدان پہلے سے عادی ہوتے
ہین - اس سن پر پہونچکر ریاضت کے اس قاعدے پر جسکا مفہوم یہ ہے کہ "ریاضت
اسی عضو و اوسی قوت کو قوی کرتی ہے جس سے وہ ریاضت لی گئی" عملدرآمد
کرنا مضرت سے خالی نہین ہوتا - بلکہ اس بڑھاپے کے سن مین جس عضو مین فضلات
بکثرت دیکھے جاوین اس سے بکثرت کام لینا فی الحقیقت اسکی طرف اور رطوبات
بالّہ کا رجحان کرکے اسکو ضعیف کرنا ہے - ایسی حالت مین امالہ کا قاعدہ جاری
رکھا جاوے گا - مثلاً اگر اعضاے عالیہ کے فضلات کا تحلیل کرنا مدنظر ہے تو اعضاے
سفلی کی ریاضتین کیجاوینگی اور اعضاے سفلی کے فضلات کے تحلیل کرنے مین اعضاے
عالیہ کی - اور فضلات عالیہ کی - اور فضلات احشا کے تحلیل کرنے مین جانبین کی -
بشرطے کہ کوئی امر مانع نہو - لیکن برخلاف اسکے آفات صدریہ مین ریاضات فوقانیہ
ہی نافع ہوتی ہین - اس بیان سے میری یہ ہرگز غرض نہین ہے کہ شیخوخت کے
سن مین اعضاے ممتلیہ سے مطلق ریاضت نہ کیجاوے - نہین - کیجاوے - مگر چونکہ اب
انکے اعضا کام کرتے کرتے بالکل ضعیف ہوگئے ہین اور رطوبات کی کثرت ہوگئی ہے
اگر ان سے ایسی حالت مین قوی ریاضت لیجاویگی تو انکا ضعف انپر اور بھی مستزاد
ہو جاوے گا - اس خیال سے انکی بہت ریاضت کرنا انکو مضرت دہ ہوگا -
ریاضت کے قبل و بعد دلک وتدہین یہ دو ایسی چیزین ہین کہ قبل ریاضت کے

مواد مین تحلیل ہونے کی صلاحیت پیدا کردیتی ہین اور بعد کو قوت- خصوصاً اُن لوگون مین جنکے عضلات و اعصاب کسی قدر سخت ہین-

حرکت و سکون نفسانی

ستۂ ضروریہ مین حرکت و سکون بدنی کے بعد حرکت و سکون نفسانی کا نمبر ہے- بچشم ظاہر بین ہمارے حیات مین اسکی چندان ضرورت نہین سمجھی جاتی لیکن تھوڑے غور کے بعد اسکی ضرورت کا درجہ حرکت و سکون بدنی کی ضرورت سے بھی بڑھا ہوا معلوم ہوتا ہے اسواسطے کہ جب یہ امر پایۂ ثبوت کو پھونچ چکا کہ حرکات بدنی اپنے موجود ہونے مین حرکات نفسانی کی محتاج ہین اور حرکات بدنی پر امور معیشت و وغذا- اور غذا پر حیات اور موقوف کی موقوف علیہ کا موقوف علیہ موقوف کا موقوف علیہ ہوتا ہے تو اس بدیہی الانتاج شکل سے ہر شخص ضروریہ نتیجہ نکال سکتا ہے کہ حرکاتِ نفسانی پر حیات موقوف ہے- لیکن جس طرح سے اعضاء عموماً افعال و اعمال کے انجام دینے اور جرِّ انتقال کرنے کے ایک قوی آلات ہین- اُس طرح سے ہمارے اندرونی قویٰ حرکات نفسانی کے پورا کرنے مین واسطہ فی الثبوت نہین ہوتے اور جس طرح سے بدنی حرکات کرتے کرتے اعضا شل و سست پڑ جاتے ہین اُسطرح نفسانی حرکات مین ضعف محسوس نہین ہوتا- اسی وجہ نے مجکو اسکی اسقدر تاخیر بیان پر مجبور کیا ورنہ مین اُسکے بیان کو سب پر متقدم کرتا- نفس ناطقہ جسکی طرف حرکات نفسانی کی نسبت ہے فی الحقیقت کوئی ایسی چیز نہین ہے کہ جسکے حرکت کرنے سے حرکات نفسانی کا وجود ہو- ہان البتہ اُسکی قوتین بذریعہ ارواح بخاریہ کے حرکات و سکون نفسانی کے وجود کی باعث ہوتی ہین- روح فی حدِّ ذاتہٖ

ایک نہایت لطیف چیز ہے جسکا تکوّن لطیف اخلاط کے لطیف بخارات سے ہوتا ہے۔ وہ بوجہ اپنی اس لطافت کے حرکات نفسانی کی کثرت کی ہرگز کسی طرح متحمل نہین ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ ایک ساعت کا غم ایک گھڑی کی فکر انسان کو ایسا ضعیف کر دیتی ہے کہ اُسکے ضعف کا نمبر دو چار روز کے بیمار سے بھی بڑھ جاتا ہے اسواسطے اسکے احتیاط کی ضرورت نہایت ضروری معلوم ہوتی ہے لیکن جس قدر اسکی احتیاط ضروری ہے اُسی قدر اسمین مجبوری ہے۔ راحت۔ خجالت۔ ندامت۔ رنج۔ غم۔ الم۔ شوق۔ غضب۔ وغیرہا۔ یہ حرکات نفسانی کے پیدا ہونیکے ایسے پُر اثر اسباب ہین کہ جس سے انکے شدید اوقات مین انسان کا دامن بچا جانا ایسے اشکال سے خالی نہین ہوتا کہ جو کسی قدر محال کے قریب قریب واقع ہے لیکن تاہم ان اسباب کے اسباب انسان کے ایسے افعال اختیاریہ سے ہین کہ جنکے ارتکاب و عدم ارتکاب مین کسی طرح وہ مجبور نہین کیا گیا۔

ہر حرکت نفسانی کا نفس پر قلّت و کثرت کے ساتھ موافقت و عدم موافقت کی نسبت ہوتی ہے۔ لیکن افراط کی حالت مین اسکا اثر خواہ وہ موافق ہو یا غیر موافق سم قاتل سے کم نہین ہوتا جو چشم زدن مین انسان کا کام تمام کر دیتا ہے۔ مثلاً خوشی۔ گو دنیا مین ایک ایسی چیز ہے جس پر زندگی کا لطف بالکل منحصر ہے لیکن جب یہ ترقیوں پر ہوتی ہے اُسوقت اسکی مصداق یعنی خوشی والے شخص کی کیا حالت ہوتی ہے! اُسکے اکثر اعضا مین ایک بقاعدہ جنبش یا ایک مضطربانہ حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ اُسکے مُنہ کا نقشہ بگڑ جاتا ہے خون کے دورے کا اور ہی رنگ ڈھنگ ہو جاتا ہے۔ بھُوک جاتی رہتی ہے ہضم ضعیف ہو جاتا ہے۔ آنکھون سے

آنسو جاری ہو جاتے ہین - پھر بیہوشی کی کیفیت طاری - پھر آخر موت کی باری ہو جاتی ہے - یہ اُس حرکت نفسانی کے ادوار کا مجمل بیان تھا جو دنیا کے انتخاب مین لاجواب چیز ہے - پس اسی کو مقیس علیہ قرار دے کر اور اعراض نفسانی کے حالات کو قیاس کرنا چاہیے - غم - بخل - طمع - طیش - حب وطن حب نفس - حب انتقام - عشق - خوف - یہ نفسانی اعراض مین سے وہ معدود اقسام ہین جو اشتہا کو ساقط - نیند کو کم کر دیتے ہین - سر مین درد شروع ہو جاتا ہے - تپ آ جاتی ہے - چہرہ فق - رنگ اڑنے لگتا ہے - اعصاب سست ہو جاتے ہین - قبض و اختلاج پیدا ہو جاتا ہے - پھر حواس مکدر و منتشر ہونا شروع ہوتے ہین - پھر کسی مین صرع کسی مین یرقان - کسی مین سکتہ - کسی مین رعشہ - کسی مین جنون کسی مین مالیخولیا کا سامنا - اور پھر انتہائی درجے مین موت کا دفعتہً مقابلہ کرنا پڑتا ہے -

یہ میری حیرت انگیز تحریر رجماً بالغیب نہین ہے بلکہ یہ وہ تحریر ہے جسپر سلف سے خلف تک کا تجربہ جسکی صداقت کی شہادت قرناً بعد قرن ہوتی چلی آئی ہے اور جسکو مینے بھی بارہا اس تھوڑے سے تجربے مین اپنی آنکھون سے دیکھ لیا ہے میرے اس مذکورہ بالا بیان سے یقیناً ہر ذی ہوش یہ اصول قائم کر سکتا ہے کہ وہ اپنی بقاء حیات کے واسطے اعراض نفسانی سے حتی المقدور احتراز کرے - اس سے احتراز کی اس سے زیادہ عمدہ و پُر اثر تدبیر اور کوئی نظر نہین آتی کہ وہ اعراض نفسانی کے علل و نتائج پر غور کرے - نتائج تو وہی ہین جنکو مین سطور بالا مین لکھ چکا اور علتین ہر ایک کی اسقدر کثیر ہین کہ اُنکے تحریر کرنے مین مین

اس امر کا اندیشہ کرتا ہون کہ میرا یہ رسالہ جسکو مین بہت اختصار کے ساتھ تمام
کرنا چاہتا ہون - ناظرین کی نظرون مین کہین ایسی ضخیم الحجم کتاب نہو جاے
جسکے دیکھنے سے بھی اُنکو وحشت ہو - لیکن بالاجمال یہ ضرور خیال کرلینا چاہیے کہ
انسان کا اپنی کُل دلی خواہشون و تمناؤن پر کامیاب نہونے سے اپنے دل پر
ایک ناگاہ صدمہ اُٹھانا جو بجز اسکے کہ اس صدمے کو اور مستزاد کرے کچھہ فائدہ
نہین دیسکتا ہے عقل سلیم کے بالکل خلاف ہے - دنیا مین جو کچھہ کیا جاتا ہے اُسکی
علت غائی یہی ہوتی ہے کہ نفس کو کسی طرح تکلیف وایذا نہ پہنچے نہ کہ قضیہ بالعکس
نتیجہ پیدا کرے جو لوگ اپنی جسمی آسائش وآرام کی خواہش مین نفسانی تکالیف کو
اختیار کرتے ہین اُنکی نظیر کے واسطے یقیناً مجھکو وہی ناقص العقل بلکہ بیعقل عورتین
ملینگی جو ادنے ادنے تکالیف پر خودکشی کی مرتکب ہو جاتی ہین - حرکات
نفسانی کا سب سے زیادہ مخوف اثر اُن لوگون پر پیدا ہوتا ہے جنکا سن شریف
زمانہ انحطاط کو پھونچ گیا ہو - کیونکہ اس سن کو پھنچکر باوجود اسکے کہ اُنکے اعضاء سست
قوی ضعیف - حرارت غریزی کم ہو جاتی ہے لیکن بفحواے یَشِیبُ المَرءُ وَتَشِبُّ[له]
معہ خصلتانِ الحرص وطول الامل اُنکی حرص وطول امل کا عمل بڑھجاتا ہے جسکی
وجہ سے وہ اُن اعراض نفسانی کے متحمل نہین ہوسکتے - ڈاکٹر گارڈنر ایم - ڈی
نے اپنے اُس رسالہ کی بسم اللہ (جسکو اُنھون نے زندگی کے دراز کرنے کی تدابیر
مین لکھا ہے) اسی تدبیر سے کی ہے وہ لکھتے ہین کہ " اس سن کے شروع ہوتے ہی
دماغی آرام کی طرف بہت جلد متوجہ ہونا چاہیے یعنے اول تو زیادہ محنت

له انسان بوڑھا ہو جاتا ہے لیکن اُسوقت مین دو خصلتین اُسکی جوان ہو جاتی ہین حرص اور طول امل ۱۲ منه

(دماغی) سے اپنے تئین بچائے اور ساتھ ہی اسکے بیہودہ تفکرات و خیالات سے
اپنے دماغ کو خالی کرین - اپنے متعلقین کی پرورش اور اُنکی آسودگی کے افکار
کو اس عمر پر پہنچکر اُنھین کے سر ڈالین - اپنے واسطے جہانتک ممکن ہو بیفکری
حاصل کرنے کے لیے کوشش کرین کہ اسوقت مین اس سے زیادہ کوئی چیز بڑھاپے
مین آرام بخش نہین - ہوا و ہوس سے انسان نہ صرف طرح طرح کے جسمانی
تکالیف اُٹھاتا ہے بلکہ اُس سے دماغ پریشان - طبیعت مغموم رہتی ہے - اس سن
وسال کے آدمیون کو چاہیے کہ قناعت اختیار کرین نہ یہ کہ زیادہ آرام و دولت
حاصل کرنے کے لیے مارے مارے پھرین - زیادہ دولت سے جسمانی آرام بیشک
حاصل ہوتا ہے مگر دلی تسکین اور دماغی امن جو بوڑھون کے لیے (خصوصاً) ضروری
ہے قناعت کے بغیر اور کسی طرح ممکن نہین - یہی ایک ایسا بیقیمت گنج ہے جو
انسان کی خواہشون کے پورا کرنے کی قدرت رکھتا ہے سوا اسکے ہفت اقلیم کا
بادشاہ بھی سیر نہین ہو سکتا "-

جس طرح سے حرکات نفسانی کا وجود باعتبار قلت و کثرت کے کسی قدر انسان
کی کیفیت مزاجی پر موقوف ہے اُسی طرح سے عادت کا بھی اسکے حدوث مین
بہت بڑا دخل دیکھا جاتا ہے - خصوصاً حِین طبایع مین بوجہ استداد زمانے کے اسکا
اثر استحکام کے ساتھ ہوتا ہے پھر وہ تازیست عرض کی طرح اُس محل سے مفارقت
نہین کرتا - اسی اصول کی بنا پر بچون کو اُنکی صغر سنی مین ہولناک امور سے خوف زدہ
کرنا یا اُنکی بہت تعظیم یا اُنکی بہت مدح کرنا (جیسا کہ ہندوستان مین خصوصاً
اغنیا کا دستور ہے) در پردہ اُنھین خوف - غضب - حب نفس کا بیج بونا ہے جو

رفتہ رفتہ اُنکے پیارے پیارے بچون کو اکثر مذکورہ امراض مین گرفتار کردیگا
فاعتبروا یا اولی الابصار

(نوم ویقظہ) سونا اور جاگنا ۱۲

سکون وحرکات کے بعد ستہ ضروریہ مین سونے جاگنے کا درجہ ہے اسکی ضرورت کا ثابت کرنا چندان مجھکو ضروری نہین معلوم ہوتا اسلیے کہ جب انسان کے اعضا و قوی دنیا کے کاروبار کو کرتے کرتے شل ہو جاتے ہین تو پھر خود اُسکی طبیعت کام کرنے مین مستعد نہین ہوتی - دل بیٹھا جاتا ہے - ہاتھ پاؤن گرے پڑتے ہین جمہائیان ہین کہ دم نہین لینے دیتین - آنسو ہین کہ ڈبڈبائے آتے ہین - حواس سست ہوتے جاتے ہین - آنکھین بند ہوئی جاتی ہین - پھر ایک غفلت سی طاری ہو جاتی ہے اُسوقت مین اگر نیند کی ضرورت اُس نیند کے متوالے سے دریافت کیجاے تو اُسکے دل کو اُسوقت اس سوال کا جواب دینا بھی ایک بارِ گران گذرے گا تاہم اُسکی اُسوقت کی ہیئت کذائی اور اُسکی وہ اضطراری حالت نیند کی ضرورت کو ضرور ثابت کردے گی لیکن اگر وہ تمام عمر اسی طرح سے خواب استراحت مین تمام کرے تو اپنے حوائج ضروری کے (جنکی ضرورت اس سے بھی زائد ہے اور جنکو مین ابھی بیان کرچکا ہون) سرانجام دینے سے عاجز رہے گا مگر انسان کی بیقاعدہ روش ایک کی افراط دوسرے کی تفریط اُسکی صحت مین فتور انداز ہوتی ہے -

اعضاء - قوی - ارواح کو کامل آرام و راحت اُسی وقت حاصل ہوتی ہے جب سونے والا ڈوبی ہوئی نیند سے نیند بھر کے سویا ہو - جسپر انسان کا کامیاب ہونا اس امر پر موقوف ہے کہ وہ غذائی امتلا کیحالت مین نسویا ہو کہ جسکے ہضم ہونےکے

ابخرے اسکے دماغ کو پریشان کرکے اسکو پریشان خواب مین دکھلائین اور اسکی
نیند مین خلل انداز ہون - یا معدے کا قراقر - ثقل - بار - اسکو کروٹین بدلنے
پر مجبور کرے اور نہ ایسے نفسانی اعراض اسکے دامنگیر ہون کہ سونے کیحالت مین
بھی اُنھین کو خیال کرکرکے چونک چونک پڑے - ورنہ ایسے خواب مین سونے و
جاگنے دونون کے فوائد سے وہ بے بہرہ رہیگا - نہ اعضا کو آرام ہی ملیگا نہ
فضلات ہی تحلیل ہونگے بلکہ دونون کی مضرتین فقط اسکے ہاتھہ لگینگی اسیواسطے
قدرتی احکام وجعلنا نومکم سباتا وجعلنا النہار معاشا کے خلاف عملدرآمد
کرنے کا اثر کچھہ اسی پر پہنچکر تمام نہین ہوجاتا کہ انکا دن مین سونا انکے امور معیشت
مین خلل انداز ہو - یا پھر رات کو اسکی ڈوبی ہوئی نیندون کا لطف کھودے
بلکہ اسکا کامل اثر انکی صحت کے زائل کرنے مین موثر ہوتا ہے خصوصا سرما و برسات
کے ایام مین تو دن کا سونا اہل نوازل و مطحولین مین نہایت بدنتیجہ دکھلاتا ہے
نزلہ بڑھ جاتا ہے - تلی خراب ہوجاتی ہے - سستی - کاہلی - اعصاب کی رخاوت (سستی ۱۲)
کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے جسم کا رنگ پھیکا پڑجاتا ہے - حواس سست - ذہن کند
ہوجاتا ہے - ہضم مین فرق آجاتا ہے - جس سے اکثر استلائی عفنی (تعفن اخلاط کیوجہ سے ۱۲) امراض پیدا ہوجاتے
ہین - اسی طرح سے راتون مین اپنے صناعی کاروبار کا انجام دینا - راتون مین سفر
کرنا - راتون مین قافلے اور لشکرون کی سیر کرنا مضرت سے خالی نہین ہوتا -

والدین کا اپنے ننھے ننھے بچون کا دن مین سُلا دینا اسکا اسیقدر بدنتیجہ نہین ہوتا ہے
کہ انکے وہ پیارے ہی بچے سہام امراض کے نشانہ بنجائین - بلکہ انکا راتون کو رونا
راتون کو بسبب دن کے سونے کے جاگنا انکی ماؤن کی نیند مین بھی مخل ہوکر

اُنکو اکثر بیماریون مین گرفتار کر دیتا ہے جسکا نقصان اُنھین پر نہین تمام ہوجاتا بلکہ پھر دوبارہ وہ اثر دودھ کے ذریعے سے اُنکے لختِ جگر پر پھونچکر اور بھی اُنکی بیماریون کو ترقی دیدیتا ہے۔

شب کو کھُلے مکانون یا میدانون مین زیر آسمان سونا انسان کو جوئی خرابیون مین مبتلا کر دیتا ہے لیکن جب گرما کی گرمی اور ہوا کی کثرتِ احتیاج اُسکو آسمان کے نیچے سونے پر مجبور کرے اُسوقت وہ اُن مضرتون سے بچنے کے واسطے شبنمی وغیرہ سے چارہ جوئی کرے اور عدم دسترس کی حالت مین اپنے بدن کو کسی چادر وغیرہ سے محفوظ کرلے۔ حفاظت سے میری یہ مراد نہین ہے کہ اپنے آپ کو وہ ایسا ڈھانپ لے کہ خارجی ہوا کا اُس تک مطلق گذر نہو ورنہ تنفس کیحالت مین وہی خراب ہوا اُسکے قلب کو ملیگی جو قلبی بخارات وحرارت سے متکیف ہوکر اولاً اُسکے مُنہ سے نکلی تھی اور اُسکے وہ اجزاء جو حیات کے معین تھے پہلے ہی لے لیئے گئے تھے ورنہ اِسکا ضرر پہلے کے ضرر سے بھی بڑھ جائیگا۔ اس ضرر کا ترتب اثر کپڑے کی سفتگی و دبازت پر موقوف ہے۔ اسی بنا پر ایام سرما مین لحاف وغیرہ سے مُنہ کا بالکل چھپالینا ہوائے مستعمل کے دوبارہ استعمال کا باعث ہوتا ہے جس سے انسان کو ہمیشہ محترز رہنا چاہیے۔

بند کمرے مین کوئلے یا لکڑی جلاکر یا لمپ وغیرہ روشن چھوڑکر سو جانا ایک ایسا سخت وحشتناک مگر کثیر الوقوع امر ہے کہ جسکے صدمے سے آجتک ہزارہا جانون کے تلف ہونے کی نوبت پھونچگئی۔

دو شخصون کا ایک پلنگ پر سونا بھی اسی خرابی کو پیدا کرتا ہے لیکن مرد و عورت

کا یکجا سونا اس سے بھی زائد مضرت دہ ہوتا ہے اسواسطے کہ یہ یکجائی کثرت مجامعت کی قوی علت پڑتی ہے۔

فرش سونے کا ہمیشہ نرمی و سختی مین معتدل ہونا چاہیے ورنہ بہت نرم اکثر احتقانات جسمی کی پیدائش کا باعث ہوگا اور سخت۔ علاوہ اسکے کہ سونے والے کو کما ینبغی آرام نہ ملیگی۔ اکثر اعصابی امراض فالج وغیرہ کے حدوث کی استعداد پیدا کردے گا۔ سونے سے غرض اصلی چونکہ اعضاء۔ قوی۔ ارواح کو آرام پہونچانا ہے اسوجہ سے سونے کی قلت و کثرت ریاضت و حرکات وضعف کی کمی و زیادتی کے موافق ہونا چاہیے۔ عام اعتبار سے معتدل و جید مدت سونے کی ذکور ہون یا اناث ۶ سے ۸ گھنٹہ تک ہے۔ لیکن اطفال کے واسطے کم سے کم ۷ گھنٹہ سونا چاہیے۔ مگر شیوخ کو زائد سونا چونکہ بہت نقصان پہونچاتا ہے اسواسطے انکو چاہیے کہ وہ بھی ۷ گھنٹہ تک سوئین۔ سونے کا طریقہ ہر شخص کی راحت کے موافق ہوتا ہے لیکن سیدھی کروٹ سونا جسکی نوم الانبیاء سے تشبیہ دی گئی ہے حافظ صحت کے واسطے انسب و اولی ہے اسواسطے کہ ساخت و وضع معدہ کی اس ڈھنگ پر واقع ہوئی ہے کہ جنب ایمن[سیدھی کروٹ ۱۲] پر لیٹنے سے غذا معدے سے آسانی کے ساتھ امعاء مین گذر جاتی ہے برخلاف لیٹنے جنب ایسر[الٹی کروٹ ۱۲] کے کہ اسمین بآسانی معدہ سے مرور[گذر ۱۲] غذا کا امعاء کیجانب ممکن نہین ہوتا جسکے باعث سے انسان خوابہائے پریشان دیکھتا ہے اور اکثر اوقات کابوس[۱] استیقاظ نومی[۲] مین گرفتار ہو جاتا ہے خصوصاً اطفال۔ اس کروٹ پر لیٹنے سے داہنی

[۱] یہ ایک ایسا عارضہ ہے جسمین انسان سونے کیحالت مین خیال کرتا ہے کہ کوئی اسکی چھاتی پر بیٹھا ہوا ہے اور اسکا گلا دبا رہا ہے جس سے وہ گھبرا کر جاگ اٹھتا ہے ۱۲

[۲] استیقاظ نومی ایک عارضہ ہے جسمین انسان سونے کیحالت مین مثل جاگتے والون کے کام کرتا ہے دیوارون پر چڑھتا ہے مکانون مین پھرتا ہے ۱۲

طرف کا پھیپھڑہ قلب کو منضغط کرتا ہے جس سے قلب کے حرکات بڑھ جاتے ہین اور اُسکو سخت تکلیف ہوتی ہے۔

اسی طرح پشت پر لیٹنا بھی مضرت سے خالی نہین ہوتا خصوصًا اُس حالت مین جب قلب یا سر ضعیف ہوتا ہے تو مؤخر دماغ مین بوجہ پشت پر لیٹنے کے خون کا اجتماع درجحان ہوتا ہے جس سے انسان پریشان پریشان خوابین دیکھہ دیکھہ کر یا بوجہ شخیر یعنے خراٹے کے جسکا پیدا ہونا بوجہ بند ہو جانے قصبہ ریہ کے جو اسطرح کے سونے مین اکثر عارض ہوتا ہے۔ گھبرا گھبرا کر چونک پڑتا ہے۔ علی ہذہ القیاس سپٹ پر سونا اعضائے صدر و بطن کی حرکت کا مانع ہوتا ہے۔

بازو اور ہاتھون کو سر کی طرف لیجا کر یا سر کے نیچے رکھہ کر سونا سر و گردن کے دوران خون مین فرق ڈالتا ہے۔ اسی دورہ خون کے ٹھیک رکھنے کے واسطے یہ بھی ضرور ہے کہ ہاتھہ پانون کو سونے مین ڈھیلا رکھین تاکہ خون کا دورہ بآسانی ہوتا رہے۔ لیکن سونے سے چونکہ مہتم بالشان غرض انہضام غذا ہوتا ہے اسواسطے انسب ہے کہ اُسکی ابتدا اس طرح پر کرین۔ اولًا ایک ساعت کے اندازہ سے جنب ایمن پر آرام کرین تاکہ فم معدہ سے غذا جلد منحدر ہو جاے۔ پھر جنب ایسر پر کچھہ عرصہ تک سکون اختیار کرین تاکہ جگر کی حرارت معدے کو گرم کرے اور ہاضم پر معین ہو۔ پھر بعد از ہضم سیدھی کروٹ پر آرام سے سوئین۔

جس طرح حاجت سے زائد سونا قوے کو سست۔ سر کو بھاری اور امتلائی امراض کا محدث ہوتا ہے اُسی طرح نہ سونا بھی دماغ کو ضعیف غذا کے ہضم کرنے۔ مواد کے نضج دینے مین فتور پیدا کرتا ہے۔ جب جاگنے کی بہت کثرت کیجاتی ہے تو بسبب کثرت تحلیل کے

یبس بڑھجاتا ہے اور یہی اور صفراوی امراض کا دور دورہ (جسکا اثر شدت کے ساتھہ لاغر وخشک امزجہ مین بکثرت دیکھا جاتا ہے) شروع ہو جاتا ہے جس سے ہمیشہ احتراز چاہیے علی الخصوص شعبان مین۔

استفراغ واحتباس

بقاے حیات کے واسطے یہ وہ ضروری سبب ہے جسپر ستہ ضروریہ کا خاتمہ ہے اسواسطے کہ جب کوئی غذا (جسکے بغیر ظاہرا انسان کی زندگی محال ہے) اسطرح کی روے زمین پر نظر نہین آتی کہ جو تمامہ جزو بدن ہو جاے تو یقینا یہ یقین کیا جائیگا کہ وہ اجزا جسکو فضلہ یا ثفل کے نام سے تعبیر کرتے ہین اگر جسم مین ذخیرہ رہین گے تو کچھہ یہ ہی نہین کہ خود فاسد ہوکر طرح طرح کے امتلائی امراض کے حدوث کے باعث ہون۔ نہین۔ بلکہ جو اور غذا کھائی جائیگی وہ اُسکو بھی فاسد کرینگے۔ اور ان مضرتون کا سلسلہ وہان تک علی الاتصال منجر ہوگا کہ جس سے انسان کی جانبری نہایت مشکل ہوگی جسکا مشاہدہ قولنج وغیرہ مین اکثر کیا جاتا ہے۔ غذا کا لطیف حصہ جو کیلوس کیموس کے بعد بذریعہ عروق ماساریقا[1] کے جگر کو کھنچکر بعد تھوڑے انقلاب و استحالہ کے خون کی نالیون مین گردش کرنے لگتا ہے جس سے دو چیزین علحدہ علحدہ ہو کر ایک ثفل کے نام سے نامزد دوسری لطیف جوہر کے اسم سے مسمیٰ ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ دو چیزین اس استحالہ تک ایسی پاک وصاف نہین ہوتین کہ جسپر حقیقۃً ہم اس امر کا اطلاق کر سکین کہ نہ اُسمین اب کوئی لطیف چیز باقی ہے اور نہ اسمین کوئی کثیف جز جسکے پورا کرنے کے واسطے قدرتی اقتضا سے امعا۔ اور وہ۔ شراین پیدا کیے گئے۔

(حاشیہ: کیلوس اُس ہضم کا نام ہے جو غذا مین بعد ہضم معدہ و قبل ہضم جگر یعنی خون ہونیکی کیفیت پیدا ہوتی ہے ۱۲)

[1] یہ چھوٹی چھوٹی باریک رگین ہین جنکے ذریعے سے اجزاء غذائیہ آنتون سے کھنچکر جگر تک پہنچتے ہین ۱۲

سفل امعاء کے پیچدار گذرگاہون سے ٹھہر ٹھہر کرتا کہ اُسمین کے باقی لطیف اجزا منجذب ہوکر خون مین جا ملین) گذرتا ہوا مبرز سے خارج ہوتا ہے اور لطیف جوہر خون کی تنگ و باریک نالیون مین جو تمام جسم مین جال کی طرح پھیلی ہوئی ہین اور وہ سے شرائین مین۔ شرائین سے عروق شعریہ مین۔ عروق شعریہ سے ہر ہر مقام پر لطیف و پاک حصہ جزو بدن ہوتا ہوا اور وہ مین پہنچ جاتا ہے اور اسی طرح پھر آسمان کی گردش کی طرح تا بقاے زندگی اُسمین بھی چکر رہتا ہے جسکا ہمیشہ کثیف حصہ مختلف طریقون سے پیشاب مین ملکر کچھہ پسینہ بنکر کچھہ سیل ہوکر کچھہ لعاب کچھہ کف کچھہ مخاط کچھہ آنسو خون مین ملکر (جیسا کہ عورات مین انکے معمولی ایام مین جاری ہوتا ہے) کچھہ ریاضت سے تحلیل ہوا کرتا ہے۔ جس طرح سے بقاء حیات مین یہ سب امور ضروری خیال کیے جاتے ہین اُسی طرح سے ان سب کا اعتدال پر ہونا حفظ صحت مین بہت دخل رکھتا ہے استفراغ و احتباس کی ضرورت انسان مین بسبب تخالف اغذیہ۔ امزجہ۔ سن۔ صناعات۔ عادات۔ ریاضات۔ فصول کے مختلف طور پر دیکھی جاتی ہے اسواسطے اسکی اعتدالی کوئی حد مقرر نہین کیجا سکتی۔ مگر ہر شخص اپنی جبلی عادت کو اپنی صحت کا مقیاس قرار دے کر اپنی صحت و غیر صحت کا امتیاز کرسکتا ہے۔ چونکہ عموماً اغذیہ کا استعمال رات دن کی گردش مین دو مرتبہ کیا جاتا ہے لہذا اُسکی ثفل یعنے براز کے دفعیہ کی ضرورت صحت کیحالت مین عموماً دو مرتبہ ہوتی ہے اور بعض مین ایک مرتبہ جسکے واسطے ہر شخص کے اوقات منضبط ہوتے ہین۔ لیکن انسب اوقات سفل کے دفعیہ کا وہی وقت ہے کہ

غذا کا کامل ہضم ہو گیا ہو اور اُسکے لطیف اجزا اُس سے جدا کر لیے گئے ہون جسکے واسطے
بعد غذا کے تقریباً ۱۰ گھنٹے کے سکون کی ضرورت ہوگی - اسی واسطے بعد غذا کے
دفع براز کی حاجت کا معاً ہونا ضعف معدے کے حدوث کا باعث ہوتا ہے گو اوّلاً
اُسکی یہ وجہ نہین ہوتی کہ غذا بغیر ہضم کے خارج ہو گئی ہو لیکن رفتہ رفتہ یہ خراب
عادت اسطرف ضرور منجر کر دیتی ہے -
طبعی اقتضا کے وقت فضلہ کا دفع نکرنا اکثر اوقات قولنج - دردگردہ کا باعث
ہوتا ہے جس سے ہر فرد بشر کو احتراز چاہیے -
قوام - مقدار - لون فضلہ کا مختلف ہوا کرتا ہے - لیکن جمود اور مقدار مین غذا سے
کوئی مناسبت - رنگ مین مائل بحمرت ہونا - یہ ایسے امور ہین جو اُس شخص کی
صحت کی خبر دیتے ہین - قبض کا رہنا اکثر امراض دردسر - سقوطِ اشتہا -
غثیان - قے وغیرہا کے حدوث کا باعث ہوتا ہے اسواسطے یہ حافظ صحت پر
ضرور ہے کہ لینتِ طبع کی فکر رکھین - لیکن اس شکایت کے پیدا ہوتے ہی ادویہ
مسہلہ کا استعمال بھی مضرت سے خالی نہین ہوتا - گو اُسوقت اُسکا صحت کے ساتھ
فوری اثر ضرور مشاہدہ کیا جاتا ہے مگر اسکی کثرت کی وجہ سے ایک قسم کا تہیج جو
جو خوفناک امراض کا باعث ہوتا ہے - امعاء - معدہ - جگر مین پیدا ہو جاتا ہے اور
پھر رفتہ رفتہ امعا مین یبس بڑھتا جاتا ہے جس سے ہمیشہ کے واسطے وہ قبض کے
عارضے مین گرفتار ہو جاتا ہے - اور گویا یہ عادت طبیعت ثانی اُس شخص کی
ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے پھر اُسکو بجز مسہل کے مفر نہین ہوتا -
بلکہ قبض کے حدوث کے اسباب غور کرین اگر امتلائی آثار پیدا ہون تو غذا کا

استعمال کرین - اور اگر کسی طرح کا معدہ - امعا مین ثقل پاتے ہون - اولاً
اشربۂ دُہنیہ اور اغذیۂ ملینہ کا استعمال کرین ورنہ شیاف - عمل سے اس شکایت
کا ازالہ کرین اور آخر مین مجبوراً ادویہ مسہلہ سے کام لین -

پاخانہ کا صاف نرہنا یا کُھریون مین پانی کا سڑنا اُسکے فرش کا خام ہونا یہ ایسے
امور ہین جو صحت مین ازبس خلل انداز ہوتے ہین - براز کی بہ نسبت پیشاب
بدفعات کثیر خارج ہوا کرتا ہے جسکی علت یہ ہے کہ پانی مین بہ نسبت اغذیہ کے
اجزاے غذائی کم ہین - پیشاب کا عموماً اعتدالی رنگ مائل بزردی ہوتا ہے
جسکی زردی اترج کے پوست سے کسی قدر مشابہت رکھتی ہے - لیکن جب پانی
وغیرہ بکثرت پیا جاتا ہے تو سفید اور اسی طرح جب کوئی رنگدار چیز کا استعمال
ہوتا ہے تو کسی قدر متلون ہوجاتا ہے -

پیشاب کا مثانہ مین جو اِسکے جمع رہنے کی تھیلی ہے زائد عرصہ تک روکنا
سلس البول و پتھری وغیرہا کے پیدا ہوجانے کا قوی باعث پڑتا ہے - اور
چونکہ اُسمین ایک تیز صفراوی قسم کا مادہ ملا رہتا ہے وہ اکثر اوقات قرحہ پیدا
کرتا ہے - اسی طرح پر جماع کے بعد فوراً پیشاب کرنا امراض مذکورہ کا محدث
ہوتا ہے - غذا کے بعد پیشاب کرنے کا عادی ہوجانا بہت امراض پتھری -
درد گردہ - وغیرہا سے انسان کو امین کردیتا ہے -

تجربے سے کسی قدر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ ایسے مقام پر پیشاب کرنا جہان پر سوزاک
و آتشک والے نے پیشاب کیا ہو اُنھین مذکورہ امراض مین انسان کو مبتلا
کردیتا ہے - گو یہ تجربہ ابھی قابل وثوق نہین لیکن تاہم احتیاط شرط ہے -

گرما کے زمانے مین باوجود کثرت استعمال پانی کے بہ نسبت سرما کے پیشاب کا
کم خارج ہونا اُس خاص تعلق و نسبت کو جو مابین الجلد و اعضاء بول کے ہے
عمدہ طور پر ثابت کرتا ہے۔ جسکی خاص علت یہ ہے کہ گرما کے زمانے مین بوجہ
حرارت آفتاب کے بذریعہ مسامات رطوبات پسینہ نکر خارج ہوتے ہین برخلاف
سرما کے کہ اُنمین بوجہ برد ہوا کے اُسقدر رطوبات تحلیل نہین ہوتے جسکے سبب
اس فصل مین پیشاب کی زیادتی دیکھی جاتی ہے۔ اسی طرح سے مابین افراز
یعنی پسینہ جو جلد
جلدی و افراز غشیہ مخاطیہ جو اعضاء باطنہ و اعضاء تنفس پر محیط ہین۔ ایک
یعنی وہ جھلیان جن سے کف۔ تھوک۔ رینٹھ نکلتی ہے ۱۲
خاص تعلق ہے۔ جب بسبب برد خارجی و تکثیف مسامات کے جلدی افراز بالکل
کم ہو جاتا ہے تو غشیہ مخاطیہ کا افراز بڑھجاتا ہے۔ اسی وجہ سے پسینے کے نہ
نکلنے سے اسہال۔ تخمہ۔ نزلہ۔ کھانسی۔ پیدا ہو جاتی ہے۔ جسکا وجود انسان کی
سرما مین ادنی بے احتیاطی سے ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ایسی حالت مین کہ اُسکے
بدن پر پسینہ ہو اور وہ برد خارجی سے احتراز نکرے تو یہ عوارض نہایت سُرعت
کے ساتھ پیدا ہو جاتے ہین۔ اسیواسطے نزلہ زکام کی حالت مین تدابین کرنا
اُنکے شدائد کو المضاعف کر دیتا ہے۔

غدہ عرقیہ جو کوریون ونسیج خلوی کے اجزاء غائرہ کے حفرات مین پائے جاتے
ہین یہ بیضاوی یا مخروطی شکل کے سُرخ اجسام ہوتے ہین جو بواسطہ ایک نالی
کے جو بہت پیچدار ہے اندر سے جو ہر کوریون مین گذرتے ہوئے جلد کی سطح خارجی
کیجانب بواسطہ فتحہ وربیہ کے تمام ہو گئے ہین اور اُن نالیون کے ذریعے سے
وہ بخاری و مائی مواد کو خارج کیا کرتے ہین۔ میکرسکوپ کے ذریعے سے معلوم

ہوتا ہے کہ یہ غدد دمغابن مین یا اُن مقامات پر جہان سے عرق بکثرت نکلتا ہے کبیر الحجم ہین۔ فتحات وربیہ جنکو مسامات کے نام سے نامزد کرتے ہین جسم مین بکثرت پائے جاتے ہین۔ چنانچہ معلم کراوس نے یہ مسامات کفدست کے ایک قیراط مربع مین ۲۸۰۰ پائے۔

گویہ جلدی استفراغ ہمیشہ قلت وکثرت کے ساتھ رہتا ہے لیکن سرما کے زمانے مین بوجہ تکثف مسامات کے ایسا خفی وغیر محسوس ہوجاتا ہے کہ بخارات فوراً نکلتے ہی تحلیل ہوجاتے ہین جبکا امتیاز اُسوقت تک نہین ہوسکتا کہ جلد کا کوئی حصہ کسی ایسی چیز سے لپیٹا نجائے جسمین مسامات بہت تنگ تنگ ہون جیسے موم۔ چربی۔ جھلی۔ کھال وغیرہ۔ وغیرہ۔

پسینہ کے ساتھ ہمیشہ ایک قسم کا دسومت ناک مواد خارج ہوا کرتا ہے جو بعد خشک ہوجانے پسینے کے بھی باقی رہتا ہے۔ اس مادّہ کو جب اسمین گرد و غبار ملجاتا ہے چرک کے نام سے تعبیر کرتے ہین جو جسم پر مثل ایک دوسری رقیق جلد کے پیدا ہوکر جلد کے وظائف مین خلل انداز ہوتا ہے جسکا نتیجہ خرابیون کے پیدا کرنے مین تکثف مسامات سے بھی کہین زائد بڑھجاتا ہے۔ اُسکے جسم مین جوئین پڑجاتی ہین۔ اکثر امراض جلدی۔ خارش۔ داد۔ جذام۔ بثور۔ وغیرہا کا وہ مستعد ہوجاتا ہے جس سے بچنے کے واسطے جسم کا ہمیشہ پاک صاف رکھنا ایک نہایت عمدہ تدبیر ہے۔ جو لوگ اسکو محبوب رکھتے ہین اُنکو حکیم مطلق اپنے کلام پاک مین اِنَّ اللّٰہ یحب التَّوَّابِیْنَ و یُحِبُّ المُتَطَھِّرِیْن کے لقب سے یاد کرتا ہے اور کیا عجب کہ اسکی مصلحت سے ہر مذہب قبل غذا کے غسل کرنا مذہب ہنود مین مذہبی

فرض سمجھا گیا ہو- لیکن اس بے بہا عمل کا عملدرآمد ایسے بقاعدہ طریقے سے
کیا جاتا ہے کہ اسکے فوائد تو درکنار اور نقصانات وخرابیان گلے کا ہار ہو جاتی
ہین کھلے میدان مین جہان ہوا کے جھونکے آندھی کی طرح چلتے ہوتے ہین
ٹھنڈے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا وہ بھی نصف بدن تر- نصف خشک-
بدن کا ملنا نہ صاف کرنا مسامات کو بند کرکے جلد کی وہی صورت کردیتے ہین
جو طیور وغیرہ کی جلد کی اُنکے پر نوچنے کے بعد ہو جاتی ہے- اُسوقت ایک طرح
کا ارتعاش واختلاج جسکو کپکپی سے تعبیر کرتے ہین پیدا ہو جاتا ہے جلدی
افراز موقوف نبض صغیر- غیر منتظم- رنگ زرد ہو جاتا ہے- یہ وہ نقصانات
ہین جو فوراً اُسی نہانے کی حالت مین پیدا ہو جاتے ہین- خصوصاً کہول
مشائخ- ضعفاء- مبرود المزاج- سرما کی فصل مین علے الخصوص عرق
نکلنے کیحالت مین تو نہایت ہی مضر تین مشاہدہ کیجاتی ہین- البتہ گرما کے
زمانے مین جب گرمی کی شدت ہو اور پسینے کا نکلنا موقوف کرنا- یا اُس
سستی وضعف کا مرتفع کرنا مدنظر ہو جو کثرت عرق سے حاصل ہوتا ہے
وہ بھی اُن اقویا مین جو محرور المزاج وجوان ہین وہ بھی ایسے پانی سے غسل
کرنا جائز ومناسب ہے جسکی سردی کا درجہ ہوا کروی کی برودت کے درجے
سے بہت زائد نہو- بلکہ جس طرح سے گرمیون کے موسم مین نہرون کا پانی سرد
ہوتا ہے اُسکی بھی ویسی ہی سردی ہو- ایسی ضرورتون مین جاری پانی خصوصاً
دریا مین غسل کرنا جسکا پانی نمکین اجزا کو بھی شامل ہوتا ہے اور اُسکے
امواج کا تلاطم اُس اثر کے پہنچانے کا ایک قوی ذریعہ ہے جسکی وجہ سے

جلد کو خوب صاف و پاک کرتا ہے) بہت انسب ہے - ورنہ ہمیشہ نیم گرم
پانی سے جسکی حرارت کا درجہ ۲۰ سے ۳۰ تک ہو غسل کرنا چاہیے ایسے پانی
سے غسل کرنا بوجہ حرارت لطیفہ کے بدن کو نرم - چرک کو دور - پسینہ کو نکالتا
دل کو خوش کرتا ہے خصوصاً کہول - مشائخ - مستورات - اطفال - حوامل -
دودھ پلانے والی عورتون کو ایسے پانی سے غسل کرنا نہایت سودمند ہے لیکن
جب پانی بہت گرم ہوتا ہے تو جلد کی طرف بوجہ لذع وتنبیہ کے خون کا
دوران تیز ہو جاتا ہے جس سے جلد سُرخ و منتفخ ہو جاتی ہے قلب منقبض - چہرہ
تمتما جاتا ہے - آنکھین سُرخ - نفس متواتر ہو جاتا ہے - پسینہ بکثرت نکلتا ہے -
ایسی حالت مین اگر اس شخص کا دماغ ضعیف ہوتا ہے یا احتقانات مخیہ (تشدید دماغ ۱۲) کی
اسمین استعداد ہوتی ہے تو اسکی حیات کی کشتی سکتہ کی بھنور مین پھنسکر غرق
آب فنا ہو جاتی ہے - غسل خواہ آب سرد سے ہو خواہ گرم سے لیکن اسکے بعد
ہوائے سرد سے بہت احتراز چاہیے - جسم کی تری کو بہت جلد نشف کرنا چاہیے
خصوصاً آب گرم کے غسل کے بعد بہت احتیاط چاہیے اسواسطے کہ اسوقت مین
مسامات کے فوہات (منہ ۱۲) کھلجاتے ہین جسکے ذریعے سے برد خارجی کا پورا اثر اعضائے
باطنہ پر پڑتا ہے اور وہ مادہ جو خارج ہونے کے واسطے حرکت پاچکا تھا اب بسبب
بند ہو جانے مسامات کے نکلنے کا راستہ نہین پاتا جو پھر رجعت قہقری کرکے
اندرونی اعضا کی طرف متوجہ ہونا شروع کرے گا -

حمام مین غسل کرنا ہمیشہ خصوصاً سرما مین بشرطیکہ قدیم البنا ہو بہت انسب ہوتا ہے
ورنہ بشرط مجبوری بند مقام پر آبزن کی طرح ٹب مین بیٹھکر ورنہ دریا مین چاہیے

غسل کرنے مین فقط پانی کا جسم پر بہا دینا مفید نہوگا بلکہ جسم کو خوب ملنا صابون وغیرہ لگاکر چرک دفع کرنا چاہیے۔ گرما مین تیسرے روز۔ ورنہ ہر ہفتے مین ایکبار اسی طرح سے سرما مین فی ہفتہ ایکبار۔ ورنہ دو ہفتے مین تو ایک بار ضرور غسل کرنا چاہیے۔

آنسو بھی گو مثل عرق کے ایک رقیق فضلہ ہے لیکن چونکہ وہ کیسۂ دمعی سے بواسطۂ دو نالیون کے جنکو قنات دمعیہ سے تعبیر کرتے ہین غدۂ دمعیہ مین ہوکر ہمیشہ آنکھہ مین نکلا کرتے ہین جس سے اُسمین ایک قسم کی تری رہتی ہے اور وہ اُسکی چشم سے بسرعت ہر طرف حرکت کرسکتی ہے۔ اسواسطے اُسکا زائد استفراغ یا تحلیل کرنا یا اُسکے ذریعے فضلات کا اُسطرف رجحان کرکے اپنی بصارت کو اپنے ہاتھ سے کھونا الاعمیٰ نصف الحیّ کا مصداق بنتا ہے۔ اسلیے کثرت بکا و گریہ جسکے نتیجے کے مشاہدے کے واسطے یعقوب علیہ السلام کا قصّہ مشہور ہے وگرد و غبار سے جسکی حفاظت کے لیے قدرتی اقتضا سے پلکین بھی پیدا کی گئی ہین احتراز کرین یا مجبوری کی حالت مین عینک وغیرہ کو آنکھہ کی سپر بناوین اسواسطے کہ اِن دونون ذریعون سے آنسو بکثرت نکلتے ہین جس سے آنکھہ پر نہایت بُرا اثر پڑتا ہے۔ کبھی آنکھہ مین ایک قسم کا ہیجان پیدا ہو جاتا ہے جس سے رمد وغیرہ کے عارضے مین وہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ کبھی آنکھہ مین خشکی پیدا ہو جاتی ہے جو بصارت کے واسطے سخت مُضر اسباب ہین۔ لیکن مجکو اس مقام پر اس امر سے ہندوستان کے ایسے نوجوانون کو جنکی آنکھون پر مشرقی وضع کی تیز شعاعین پڑرہی ہین مطلع کردینا ضرور ہے کہ شارٹ سائٹڈ کا حیلہ کرکے قدرتی آنکھون کے مقابلے مین شیشے

کی آنکھون سے کام لینا یا دھوپ کا عذر کرکے رنگین عینکون کا لگانا یقینا
تھوڑے زمانے مین اُنکی آنکھون کو ایسا نازک و کمزور کردے گا کہ پھر وہ آفتاب
کی روشنی مین چمگادڑ کی طرح بھی اپنی آنکھون کو نہ کھول سکین گے۔ البتہ
وہ پہاڑی مسافر جنکی آنکھون کے سامنے قطع منازل مین ہر طرف برف کے
ٹیلے نظر آتے ہین۔ یا وہ جہاز کے چلانے والے جنکی قوت باصرہ کا دائرہ طلوع
سے غروب تک پانی کی سطح پر محیط رہتا ہے اور وہ پانی کے تلاطم امواج کو بغور
دیکھتے رہتے ہین یا وہ اہل حرفت جو مجلّی و چمکدار سطوح پر کام کرتے ہین یا وہ
جنکی آنکھون کو ہر وقت آگ کے شعلون سے مقابلہ کرنا پڑتا ہے ایسے اشخاص کو
رنگین عینکون کا لگانا ضرور نفع دیتا ہے۔
آنسو کی طرح آب بینی جو غشاء مخاطی یا لعاب دہن جو غدد لعابیہ یا کف
جو غشاء مخاطی ریہ سے ہمیشہ بقدر ضرورت ایک خاص مقدار پر خارج ہوا کرتا ہے
وہ فی الواقع اپنے اپنے اعضاء کے واسطے بکار آمد اشیا ہین کہ جنپر اُن اعضاء
کی صحت اور اپنے اپنے وظائف کا انجام دینا موقوف ہے۔
جو لوگ ناس کے ذریعے سے آب بینی کا زائد اخراج کرتے ہین اُنکو یہ ضرور ہے کہ
وہ اپنے اپنے سر مبارک کی خبر لین۔ ورنہ مخاطی مادّہ کم ہو کر دماغی اعصاب
اور اُسکے اغشیہ بلکہ خاص جوہر دماغ مین ایسی یبوست پیدا کر دیگا کہ مناد یل
جھلیان ۱۲ دستار ۱۲
کتان۔ تیل۔ حریر سے بھی مخاطی مادّہ کی حفاظت نہو سکیگی اور رفتہ رفتہ اُنکے
حواس مین خلل پڑتا جائے گا۔
اسی طرح جو لوگ تمباکو کے ذریعے سے لعاب دہن کو بکثرت خارج کرتے ہین اُن

حضرات کے یہ بھی گوشگذار رہنا چاہیے کہ جس چیز کے خارج کرنے مین آج وہ
حریص ہین کل اُسکی کمی رنگ لاکر اُنکو اسکا ذائقہ چکھائیگی اُنکی قوت ذائقہ
مین فرق پڑ جائے گا حتی کہ لقمے کا ازدراد بھی مشکل ہاگا۔ ہضم مین ضعف
آجائیگا۔ علیٰ ہٰذہ القیاس جو اشخاص حقے کے ذریعے سے رطوبات بلغمیہ کے اخراج کو
ایک امر مستحسن سمجھتے ہین اُنکو اسکی ان ہولناک خرابیون سے جنکو مین سابقًا تمباکو
کے بیان مین قلمبند کر چکا ہون بالکل نسیًا منسیًا کر دینا مناسب نہین۔ وہ وہ
رطوبت ہے جسکی وجہ سے پھیپھڑون کو حرکت کرنے مین بڑی آسانی ملتی ہے
اور ہر دم کی حرکت اُسکی وجہ سے پھیپھڑے کو کوئی نقصان نہین پہنچا سکتی۔
دم طمثی جسکی ابتدا مستورات مین باعتبار اُنکے اختلاف امزجہ و مساکن کے
مختلف طور پر اقالیم حارہ مین ۸ سے ۱۲ تک اقالیم معتدلہ مین ۱۲ سے ۱۶ تک
و اقالیم باردہ مین ۱۶ سے ۲۰ تک مشاہدہ کیجاتی ہے اور جسکے قیام کا زمانہ
تقریبًا ۳۰ سال تک رہتا ہے۔ فی الحقیقت یہ ماہواری تنقیہ جسکا ہر دورہ مین
وورہ عمومًا ۳ سے ۸ روز تک رہتا ہے اُنکی صحت کے حفاظت مین اعجاز مسیحائی
کا اثر رکھتا ہے۔ اسکے ذریعے سے وہ فضلات و مواد جنکو وہ ریاضت کے
ذریعے سے دفع نہین کر سکتین خارج ہو جاتے ہین۔ لیکن اُنکی ناقص العقلی
اس طبیعی دفعیہ مین بھی ایسا نقص پیدا کر دیتی ہے کہ مین یقین کی قسم کھاکر
کہہ سکتا ہون کہ اُنکے اکثر امراض کی حدوث کی وہی خرابیان سبب سابق
واقع ہو جاتی ہین جنکی وہ اُس زمانے مین اپنی دانشمندی سے مرتکب ہوتی
ہین۔ لہذا ایسی حالت مین اس مقام پر میرا اُنکی بابت کچھہ ہدایات کرنا چندان

بے موقع نہوگا- جب وہ اس سن کو جسکا نشان مین بتلا چکا ہون پہنچین
اور باوجود اُسکے اُنمین دموی امتلا کی کثرت پیدا ہو ایسی حالت مین
اُنکو اُن وسائط و وسائل پر عمل کرنا چاہیے جسکے ذریعے سے عام امتلا کا
رجحان رحم کیجانب ہو جاے- مثلاً ناف سے گھٹنون تک ملنا- یا گرم کپڑون
سے گرم رکھنا- یا آبزن- بھپارہ لینا- لطیف ریاضت کرنا- شد ساقین (باندھنا ۱۲)
یا فصد صافن کھولنا یا ازدواج جو اس غرض کے حاصل ہونے کے واسطے
بہت پُراثر عمل ہے-

گو ابتدا از ابتدا ئے ظہور اول طمث سے دوسرے دورہ کا فاصلہ کبھی کبھی ایکسال
کا بھی ہوتا ہے لیکن پھر ہر مہینے مین معمولی ایام ہو جاتے ہین جسکا ماہواری دورہ
کسی مین ۲۵- کسی مین ۳۰- کسی مین ۴۰- روز کے بعد ہوتا ہے مگر سب سے
بہتر وہی عورتین ہین جنکا یہ دورہ سال مین ۱۳- مرتبہ ہوتا ہے- جب انکے ایام
معمولی معمولی ہو جاتے ہین تو اُنکو اس اجرا کے زمانے مین حرکات نفسانی-
برد شدید- اغذیہ بطی الہضم سے بہت محفوظ رکھین- اُنکو اُن ایام مین آب سرد کا
استعمال خصوصاً سرد پانی سے استنجا کرنا- مستعمل فرزجہ (گدّی ۱۲) کو دن مین دو ایکمرتبہ نہ بدلنا
سخت مضر ہے- علی ہذہ القیاس اُنکو اعراض نفسانی سے بھی باز رکھین ورنہ وہ
اعراض سوء ہضم کے باعث ہو کر احتباس یا تقلیل کر دینگے- ریاضت کثیر و جماع
سے بھی باز رکھنا چاہیے- ورنہ اُنکی زیادہ ریاضت زیادتی جریان کی باعث
ہو کر کثرت ضعف کی علت ہو گی-

جیسا اسکا انقطاع اُس زمانے کے پہلے جسکو مین پہلے لکھہ چکا ہون معلوم ہو تو اُس سے

بیخبری اچھی نہین - بلکہ اُسحالت مین وہی تدابیر کرنا چاہیے جنکو مین بیان کر چکا یا کسی لائق طبیب سے رجوع کرین ورنہ امتلا کیحالت مین مختلف امراض دردسر - دوار (سر گھومنا ۱۲) - سقوط اشتہا - اوجاع مفاصل - اختناق الرحم (یہ ایک عارضہ ہے جسمین عورتون کو غشی کے دورے ہوتے ہین ۱۲) - اعراض صدر - مالیخولیا - جنون کا خوف رہتا ہے -

گو منی مثل دیگر فضلات کے فضلہ نہین ہے لیکن چونکہ عموماً اسکا استفراغ بھی کیا جاتا ہے اسواسطے مین اسکی بابت کچھہ گفتگو کرنا چاہتا ہون -

فی الحقیقت جوہر منی جسم انسان مین اعلےٰ درجے کی قوت یا ایک کرامت کا مادّہ ہے جسکے ذریعے سے وہ بحکم خدا اپنے مثل دوسرے انسان کے پیدا کرنے پر قادر ہوتا ہے لیکن جب باوجود اسکی کثرت کے اسکا بے موقع احتباس کیا جاتا ہے تو مختلف امراض تپہاے حارہ - دردسر - مالیخولیا - وسواس - اختلال حواس خفقان دوار - خیرگی چشم سے سامنا ہوتا ہے - اسکے احتباس کا خراب اثر ہمین پر آکر ختم نہین ہو جاتا بلکہ مین خیال کر سکتا ہون کہ اسکا قوی اثر عمر کے کم کرنے مین موثر ہوتا ہے - یہ میرا خیال ہی خیال نہین ہے بلکہ مین اموات کے رجسٹر مین اس امر کو دکھلا سکتا ہون کہ جن مرد - جن عورتون کا عقد ہو گیا اُنکی عمر کا زمانہ باوجودے کہ وہ نسل والے مرد و عورت اپنی اولاد کے ذریعے سے سخت سخت تکالیف و امراض مین مبتلا رہے لیکن تاہم اُنکی زندگی کا زمانہ اُن مرد و عورتون سے زائد ہوا - جنھون نے اس فعل سے مطلقاً احتراز کیا - اسواسطے اس فعل سے جسکا وجود ابتداے آفرینش سے ہے اور انتہا تک قائم رہے گا - مطلقاً امساک کرنا دانشمندی سے منزلون دور معلوم ہوتا ہے - لیکن اسکا بے طریقہ بیقاعدہ استفراغ یا اسراف کے نقصانات تو

اُسکی خرابیون سے بھی بدرجہا بڑھے ہوے ہین۔سب سے پہلے وہ وباے عام دشمن جان ہے جسکی سمیّت کا اثر عالم مین پھیلا ہوا ہے۔جسنے بہت سے خاندانون کو تباہ کرکے خاک مین ملا دیا۔جسنے بہت سے اُٹھتی جوانی والون کو جواپنے حُسن خداداد کو دیکھہ دیکھہ کر غرور کرتے تھے۔ایسا اپاہج۔مجہول۔بدصورت کرکے اُنکی جوانی کے خال وخط کو بُڑھاپے کی جُھرّیون سے مبدّل کر دکھایا۔وہ کون! یعنی زنا۔جسکی وجہ سے مختلف امزجہ کے نطفون کا اجتماع ایک عضو شریف مین ہوکر ہزار باپ ایک مان کا سعادتمند بچّہ آتشک یا سوزاک نامی پیدا ہوکر اپنے وہ کھیل تماشے دکھلاتا ہے جسکے اثر کا دھبّہ ہفتاد پشت تک اُنکی نسلون سے نہین جاتا۔

اس عالمگیر خرابی کی انسداد کے واسطے سب سے قوی وعمدہ تر وہی تدبیر ہے جو ہر مذہب وملّت مین خدائی یا مذہبی فرض سمجھا جاتا ہے جسکو نکاح یا عقد یا ازدواج کے نام سے نامزد کرتے ہین۔فی الحقیقت ازدواج جسکی رسم مختلف مذاہب مین مختلف طور پر دیکھی جاتی ہے وہ ایسے حکیمانہ خیالات کا ایک عمدہ نتیجہ ہے جسکو حفظ صحت مین بہت بڑا دخل ہے۔حفظ مال واسباب جو حفظ صحت کا راس المال ہے۔بغیر اس قاعدے کی پابندی کے اوباش عورتون سے ممکن نہین۔کیا جانتے ہو کہ اُسکے نہونے سے انسان کی کیا حالت ہوتی ہے؟ امیر فقیر ہو جاتے ہین۔ مالدار بھیک مانگنے لگتے ہین۔کھانے۔پینے۔سوگنے۔جاگنے۔ عیش۔آرام۔چلنا۔پھرنا۔جو حفظ صحت کے اسباب ہین انمین فرق آجاتا ہے جس سے وہ سخت امراض مین گرفتار ہو جاتے ہین۔اپنی پیاری اولاد کی تعلیم و

تعلّم مین کوشش کرنا- اُنکے واسطے مایہ بضاعت چھوڑنا- اپنی ہمدرد- ہم نفس-
مونس رفیقہ کا جسنے تمام عمر وفاداری کے ساتھہ تمھارا ساتھہ دیا- تمھاری راحت
کو اپنی راحت- تمھاری تکلیف کو اپنی تکلیف سمجھی- اسکے بڑھاپے
کی حالت مین ہمدردی و خبرگیری کرنا کیا بجز اس طریقے کے ممکن ہے؟ نہین
نہین- یہ زمانہ تو اُنکا وہی زمانہ ہے جسمین شیخ رعلیہ الرحمہ فاقتلوہا بالسکین
(یعنی قتل کرو تم اُنکو چھری سے)
کا حکم سناتے ہین- اسی طرح پرجہان تک کوئی منصف مزاج انسان اِن
مذہبی قیود و خدائی احکام پر غور کرے گا وہانتک اُنکو سراسر حکمت کا مجموعہ پائیگا
مثلاً کیا جانتے ہو کہ اپنے اُن اعزا و اقارب کے ساتھہ جنمین خون- دودھ- کی شرکت
ہوتی ہے- (مثلاً بہن بھائی) ازدواج شرعاً کیون حرام کردیا گیا- مین تمکو
اس راز سربستہ سے آج باخبر کرتا ہون- اسمین حکیم مطلق کی یہ حکمت ہے کہ اگر
ایسا عزیز اپنی عزیزہ کے ساتھہ منعقد کیا جائے گا تو اُنکے وہ امراض جنکو اُنھون نے
اپنے آبا اجداد سے تھوڑے حصے مین پائے تھے اُنکی اولاد اُن سب کی مجموعہ ہوجائیگی
جسکی وجہ سے اُنکی صحت مین سخت فتور برپا ہوگا- برخلاف ازدواج بالغیر کے
کہ اگر انمین ایک مریض ہے تو دوسرا صحیح ہے اور اگر بالفرض وہ بھی بیمار ہے
تو امراض مین اختلاف ہے جسکی وجہ سے اُنکی اولاد کو ویسے مصائب نہ پہنچینگے
جیساکہ صورت اولی مین خیال کیا جاتا ہے-

تزویج سے اصلی و مہتم بالشان غرض ابقاء نوع انسانی ہے اسوجہ سے قبل از بلوغ
شادی کرنا تو کوئی ذی ہوش پسند نکرے گا لیکن بعد از بلوغ بھی فوراً عقد
کردینا در اصل اپنے سر کے اس گران بار سے جو اُنپر اُنکے خدا کا فرض تھا سبکدوش

ہونا اور اپنے ازدل عزیز بچون کو ایسی زنجیرون مین جکڑ بند کر دینا ہے کہ جو اُنکے نشو و نما کے مانع ہوتا ہے دور از محبّت ہے - لیکن مجکو اپنی اس تقریر سے اُن ظاہر بین لوگون کی تائید نہین منظور ہے جنکا مسلک یہ ہے کہ "۲۵ یا ۳۰ - برس کے سن مین شادی کرنا چاہیے"، جسنے اس زمانے کی موجودہ حالت کو ایک سرسری نظر سے بھی دیکھا ہوگا وہ یقیناً دنیا کے کسی بلند ٹیلے یا پہاڑ پر کھڑا ہو کر بہ آواز بلند کہدیگا "کہ ای اپنی اپنی اولادون کے خیراندیش مان باپون اس ۱۴ - صدی کے زمانے کے نوخیز عمر والون مین سے شاید فیصدی ایک ہی ایسا جوان صالح نکلے گا کہ جسنے بالغ ہو کر اپنے سرکش نفس کو اپنی شادی کے دن کا دلاسا دے کر الشباب شعبۃ من الجنون کا پورا ایک برس بھی کاٹا ہو ورنہ باقی سب کے سب بڑے بڑے دعوے کرنے والے تم ایسے تنگ ظرف پاؤگے کہ جنکا جام لبریز ہو کر پھر اُنکے سنبھالے نہ سنبھل سکا آخر کو چھلک ہی پڑا"، اگر میری راے ان (۹۹) کی بابت بھی پوچھی جائیگی تو مجکو اسکے کہنے مین کچھہ بھی پس و پیش نہو گا کہ ۹۹ - سے ۰ - کے ارتکاب زنا کا قوی باعث اُنکی شادی کی تعویق تھی جسنے اُنکو برانگیختہ کر کے زنا کے اس شعلہ زن آتشکدے مین ڈالدیا جسکی حدّت اُنکی آئندہ نسلون کے دماغ بھی مشق کرتی رہیگی - اسواسطے انسب راے یہی ہے کہ جنس ذکور کی شادی ۱۵ - سے ۱۶ - تک وانات کی ۱۳ - سے ۱۴ - تک کر دینا چاہیے بشرطیکہ وہ اس عمر کو پہنچکر ضعیف وغیر بالغ نہون - لیکن اگر کسی نوجوان کی پاکدامنی کی امید واثق ہو تاہم انسب داوے یہی ہے کہ ۲۰ - سے ۲۵ - تک اسکو سلسلۂ عقد وازدواج سے پابزنجیر ضرور کر دین - تاکہ اس

[illegible] جنون کی ایک شاخ ہے ۱۲

نوجوان کے (جو فی الحقیقت ابھی معصوم بچہ ہے) اتقا ٹوٹنے کا وبال اُسکے والدین کے سر نہو۔

واقعی شادی وہ خوشی کی گھڑی ہوتی ہے جو مدتون کے بعد بڑی بڑی تمناؤن سے انسان کو نصیب ہوتی ہے جسکے بعد انسان کو اپنے پس و پیش۔ نفع و ضرر کی کچھ بھی خبر نہین رہتی۔ لیکن اُس بوالہوسی مین اُسکو کبھی کبھی اسکا بھی خیال کر لینا چاہیے کہ مین کیا کرتا ہون اور کس چیز کو خارج کرتا ہون اور اسکا کیا نتیجہ ہوگا۔ اسی بہیمی حرکت مین شیر و شکر کی طرح ہمیشہ منہمک رہنا تھوڑے دنونمین تمھارے اعضا کو سست قوی کو پست کر کے تمکو اعصابی امراض درد سر۔ لقوہ۔ فالج۔ رعشہ۔ سدر۔ دوار۔ نسیان۔ صرع۔ سکتے مین گرفتار کر دیگا۔ یہ تو آخری حالات ہین لیکن سب سے پہلے تمھاری قوت شہوانی ہی صاف جواب دیجائیگی پھر تمھارا دل چاہے گا لیکن تم سے کچھہ نہو سکے گا۔ پھر تمکو لبوب۔ طلا۔ کشتہ سنکھیا کے استعمال کی نوبت پہنچیگی جنکے بیموقع استعمال سے تمھاری جان کے بھی لالے پڑجائینگے اسکی کثرت مین یہ وہ ناگزیر و شدنی واقعات ہین جو بہت سے تمھارے ہمسن بوالہوسون کو تمسے پیشتر پیش آچکے اور اسی طرح خدانخواستہ تمکو بھی پیش آنے والے ہین۔ جس چیز کی داد و دہش۔ خرج و اخراج مین آج تم حاتم کے نام کو شرما رہے ہو کیا جانتے ہو! وہ کیا ہے! وہ تمھارے حوصلے۔ ہمت۔ جراءت۔ جدت۔ حیات کا مادہ ہے۔ وہ تمھاری روح۔ دل کی۔ دماغ کی۔ آنکھہ کی طاقت۔ تمھارے جسم کی جان تمھارے اعضا کی قوت ہے۔ کیا تمھارے کانون نے ابھی تک پیغمبر آخر الزمان صلعم کے اس فرمانے کو نہین سنا "اِنْ ہُوَ اِلّا نُورُ عَیْنِکَ۔"

دمغ ساقیک " وہ تو تمھاری آنکھون کا نور ہے تمھاری ہڈیون کا مغز ہے۔
چونکہ جثت انسان کے باعتبار قوے و امزجہ کے متفاوت ہوتے ہین اسوجہ سے مین
جماع کے اوقات کی تعیین و تحدید نہین کرسکتا لیکن انسب واولے یہی ہے کہ
ہفتے مین دو بار سے زائد اس فعل کا ارتکاب نکرین یا جب خود بخود وبغیر کسی خیال
وکسی اس قسم کے تذکرے وبغیر دیکھنے کسی صورت جمیلہ کے باقتضاے طبیعت اس
امر کی خواہش پیدا ہوئی ہو لیکن ہمیشہ اس امر کا خیال رکھین کہ اسکا آثار اچھا نہین
ثلاثٌ ہنّ من شرک الحمام ودَاعیۃ الصحیح الے السقام
دوام مدامۃ ودوام وطیٍ وادخال الطعام علے الطعام
سب سے زائد اسکی مضرتون کا خراب اثر اُن لوگون پر پہنچتا ہے جو مردفتریا
بالکل لاغر ونحیف یا جنکے اعصاب سست و آلات تنفس کمزور۔ اعضاے ہضم
ضعیف ہوتے ہین۔
جوانی کے جوش وخروش کا عالم جب کوچ کرچلے اور سن انحطاط کی آمد آمد ہو تو
اب سلامت روی کی چال چلنا چاہیے یہانتک کہ سن شیخوخت کو پہنچکر کلیتہً
اس حرکت سے احتراز کرے کیونکہ خیر سے اب اُس چیز کی پیدائش ہی نہین۔ اسیطرح
سے مستورات بھی سن ایاس کو پہنچکر اس سے اجتناب اختیار کرین۔
جس طرح سے غذا کے بعد جماع کرنا امتلائی بیماریون کا باعث ہوتا ہے اُسیطرح
بالکل خلا مین بھی یُبسی امراض کا خوف رہتا ہے جسکے ازالہ مین سخت دقت واقع

---

[1] تین چیزین ہین جو موت کی معین ہین اور صحیح شخص کو بیماریون کی طرف بلانے والی ہین۔
ہمیشہ شراب پینا اور ہمیشہ جماع کرنا اور کھانے مین تداخل کرنا ۱۲

ہوتی ہے۔ اسواسطے سب سے بہتر وقت جماع کا رات کا وقت ہے کہ جسکے پہلے غذا ہضم ہوگئی ہو اور اُسکے بعد سونے کی آسائش اُس تکان وتعب کو دفع کردے جو اس فعل کے کرنے سے اسکو حاصل ہوئی تھی۔

حائضہ سے صحبت کرنا علاوہ اسکے کہ خداے برحق کے حکم وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ[1] قُلْ هُوَ اَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتّٰى يَطْهُرْنَ کی نافرمانی کرتا ہے یا اُسکی تکلیف اور اُسکو تنفر یا دونوں کو بےلطفی حاصل ہوتی ہے۔ انسان کو آتشک۔ سوزاک مین مبتلا کردیتا ہے۔

اسی طرح سے استمنا۔ اغلام۔ وغیرہا کے ذریعے سے جو لوگ اس چیز کا استفراغ کرتے ہین قطع نظر اس سے کہ اُنپر یکے اضاعت مایہ دیگر شماتت ہمسایہ کی مثل صادق آتی ہے اس فعل سے اُنمین ہم وغم بڑھجاتا ہے۔ چہرہ زرد۔ قلب ضعیف۔ قوت باہیہ سلب ہوجاتی ہے۔ اُنکو چاہیئے کہ وہ اسکے وعید وعقاب پر بھی غور کرین اور اگر اس سے بھی اُنکے دل کے حوصلے پست نہون تو آسمانی کتابون مین لوط علیہ السلام کی اُمت کے عبرت انگیز قصے کو دیکھ لین۔ السعید من وعظ بغیرہ۔

یہانتک مین نے اُن کلیہ قواعد وعام تدابیر کا بیان کیا کہ جسکے ذریعے سے ہر طبقے کے انسان کسی سن کے ہون۔ کوئی پیشہ کرتے ہون اپنی صحت کی حفاظت کما ینبغی کرسکتے ہین۔

---

[1] یہ کلام مجید کی ایک آیت ہے جسمین اللہ تعالےٰ اپنے نبی برحق کی طرف خطاب کرکے فرماتا ہے " اور تمسے سوال کرتے ہین حیض سے کہدو تم وہ تکلیف یا ایک بیماری ہے تم لوگ اپنی عورتون سے اُنکی حیض کیحالت مین علیحدگی اختیار کرو اور نہ قربت کرو اُن سے جبتک کہ وہ پاک نہوجائین"

گو خاص خاص جماعتون کے واسطے اور بھی تدابیر ہین لیکن مین اُنکو بنظر اطناب اپنے
اس مختصر رسالے مین لکھنا مناسب نہین سمجھتا - انشاء اللہ اگر میری پایداریٔ عمر مجھے
کفایت کریگی - دنیا کے تفکرات سے فرصت ملیگی - زمانے کی گردش مہلت دیگی تو
پھر کسی دوسرے رسالے مین اُنکو مجمع کر کے ہدیۂ ناظرین کرونگا -
اب مین اپنے اس رسالے کو اس التماسیہ جملے پر تمام کرتا ہون کہ اے ہمارے زمانے کے
پانے والو - ای ہمارے بعد کے آنے والو اس محقر رسالے سے فائدہ اُٹھانے والو میری اس
خدمت کے مخدوم بننے والو - اس گناہگار شرمسار کے حق مین دعاے مغفرت کی کمی
نکرنا - اسوقت سکرات موت کی اس جسم زار پر ہونے والی سختیان - اُس بے بسی کا
ہونیوالا غم - جب محمد علی کی نعش برہنہ کر کے ایک تختے پر غسل کے واسطے ڈالدینگے اسوقت
باپ - بی بی - اولاد - عزیز قریب - دوست - آشنا کا جانکاہ ماتم - تیرہ و تاریک
غار مین مٹی کے نیچے دبی ہوئی حالت مین منکر نکیر کے سخت سخت سوالون کے
ٹھیک ٹھیک جواب دینے کا ہراس - مجھکو آپ صاحبون کی اس تکلیف دہی پر
مجبور کر رہا ہے ورنہ مین کبھی آپ کو ایسی تکلیف ندیتا -
دعائے کن بحق ما اگر بینی کتاب من ۔ کہ آن بخشد گناہ ما کہ گیرد او حساب من
و ہا انا اختم ذلک و اشکر اللہ علی اختتامہ حین کنت فی مقام الہردوئی متوسلا
من السلطنۃ الانجریزیہ فی زمرۃ الاطباء و کان ذلک فی یوم الاثنین السابع
من جمادی الاولی ۱۳۰۴ھ اربع بعد الالف و ثلثمائۃ من الہجرۃ علی ہاجرہا
الف الف صلوۃ ۔

تقریظ کتاب مسیحای عالم سنجیدۂ طبع بہارین فصاحت خیز طرازندۂ خامۂ تسکین
بلاغت آمیز یگانۂ آفاق مولوی محمد عبدالرزاق صاحب سندیلی کہ از بسم اللہ
تا خاتمہ ہر فقرہ او مادہ تاریخ است ؎

عزیز رحیم علیم حکیم بسم اللہ الرحمن الرحیم

۴ ۰ ۱۳ ھ

کلک تقدیر سنین قمری
عبارت مرغی بسال ہجری

حمد حکیمیکہ او مزاج آب و گل حدیقہ جہان کلمہ کن آراستہ۔ و آبدہی آن حدیقہ با نبیائے نازل او ایان صحیدم لنداشتہ

۴ ۰ ۱۳ ھ ۴ ۰ ۱۳ ھ

و درود مجید بر سولیکہ او بنائے ملل و ادیان باطلہ با عجاز کلمہ لا الہ الا اللہ کندیدہ۔
و دار وے نبوی لوجہ اللہ با آفاق ادقاف انفاس فرمودہ۔
و ہدیہ باد سلام بآل و اصحاب او کہ ہر یکے حکم دین مبین و طبیب ایجاد راہ الیقین اند
و مقصود شناس و نوش دار وے دین۔
و بانفاس قدسیہ آن سعی ہا بسر سبزی مواجب دین بجا آوردند۔
کہ گیاہ را گل و گل را گلزار جلوہ گاہ انوار نمودند۔
فرزدہ باد تجدیدات حکیمان دنیا۔ و محبوب بباد با عزاز ملاحظۂ طبیبان نازک ادا
کہ درین بزم زمانہ طرب ترانہ۔ و آوان استعلاج و ایام طرب نشانہ۔
تازہ کتاب حکمت۔ کاشف دقائق فرحت۔ دیباچۂ مستحسن صبح عافیت۔
جامع حمد گہر بار رب العزت۔ اعجاز آفرین عیسی خصالی۔ اعجاز مسیحا را شربت۔
مخزن بہتر۔ خضۂ اختر۔ نسخۂ اصل حکمت۔ اعجاز مسیحا را شربت۔
طراوت موزونی فصاحت۔ گل گلستان براحت۔ دُر شاہوار نسب جمعیت۔
گل بستر قدسی نژاد اہلیت۔ موج شراب نفیس رنگین مقالان۔
دلبستگی بلند خیالان۔ رحمت صانع کردگار۔ بادۂ فرحت ہر علیل و بیمار۔
بوستان قالب فصاحت بیانی۔ جواہر زیور کمال سخندانی۔ تریاق کبیر امن و آمان انسانی۔

جوارشش سبب آرام نقد انفاس زندگانی - کلید الحذاقت - ثمر دامان حکمت -
کتابی است جان هر دو عالم - نقشی است مرہم جان آدم -
اسباب حیات وزندگی وماده بقاے صحت دایم - یعنی نسخه زیبا موسومه به مسیحاے عالم
چکیدهٔ قلم معجز رقم اسرار یقین - ومزینهٔ راحت جان صحیفهٔ رنگین -
مصنفهٔ کلک سعادت سراپا جود والاحسان - ومزینهٔ قلم وقف عالج علیلان -
عالی نسب معدن جلال محمد علیخان - فرزند جلیل باجاه جلال احمد علیخان -
جوهر نشاط سراپا سرور - رئیس معیار علم شاهجهانپور - مدام بحصار عافیت باشند -
وبر مسند وقار متمکن -
جوانی است سراپا هنر جامع علم - وحکیمی است هنرمند وسرمایهٔ حلم -
صحبتش دولت دین - ونصیحتش رکن یقین - فکر نفیسش جلوهٔ صبح نشاط -
جادهٔ یکرنگ عقلش قرابادین انبساط - نافرمانی حکمتش وقت - اطاعتش باب طاقت
سهاجقتش شهد فائق - وعالم مینوشی خلائق - نخل باسق کلیات - رهبر زندگی سرمایه عطیات
مطلوب دارالملک متانت - ودلیل طبیبان ذهانت - واقف دلائل امراض - ماهر لوح سلیمانی جواهر
کحل الجواهر بصیرت باصره - مایهٔ عیش دافع تپ قاهره - جوهر اقبال سعادت واجلال -
مجمعهٔ نیر شهامت واقبال سلیم طبع عالج خوش بیانی - چمن فیض رسانی -
نور بصر تکریم وعطا - کرسی نشین باب امن واتقا - همدم نونهال باغ جوانی -
چمن مسرت حدیقهٔ جوانی ومهربانی - کلیم جوهر شناس فصاحت - حکیم معرکهٔ متانت -
مطبش معجز طراز جاے مایهٔ آرام بیماران - علاجش مرکز اعدال سحر ساز علیلان -
چمن الفت مکرمت - نعمت بی زوال مرحمت - گل بستان فراست -
مجموعهٔ یاسمن گلشن فصاحت - باعث تشکر علایق - والامنش پسندیدهٔ خلایق -
ابر بهار عناصر اشفاق - سرمایهٔ نور اخلاق - جوهر شناس تسطیر - ماه پارهٔ ضمیر -
گهر شاهوار عالی همتی - همدوش شادمانی والاهمتی - سخندان صلاحیت -
سرچشمهٔ رفاهیت - تجلی طور مروت - نسیم گلزار فتوت -
ماهن وماان مرهون احسان کلک شوق مصنف باید بود -
که اجزاے تالیف بوجه امور عامه [illegible]

جناب رب العزت مدام صحیح بعدل و داد و داراد - و مسند علم و کشور اقبال مبارک کناد

سنجیدۂ افصح بے زبان عبد الرزاق سندیلی عفا اللہ عنہ

ابن والا جناب احسان اللہ نور اللہ مرقدہ

من بندۂ آزاد منش راقم گنج این سطور - و من عاصی انجمن کاتب این مسطور -
ادنی از سبق گیران فلاح احسن تعلیم - و کمتر از ادب آموزان مطالب مدرسۂ زعیم -
خوشہ چین دو جاے سعید سبق - و دو مکتب تعلیم نیک ادیب مطلق -
اولا اوج ادب یاب از جادۂ یگانہ مولانا حافظ حاج جناب مولوی محمد شوکت علی صاحب دلیل و ماج
نیر جلال شریعت - زبدۂ انوار مدرسۂ طریقت - آفتاب وسعت آباد و فلک علوم -
و ماہتاب اصول احکام علوم مکتوم - شیرازۂ کتاب نور ایمان -
و جدول مشکوٰۃ وفا و لوح قرآن -
مہر و ماہ فضل و کمال - مقبول الانام کمال افضال - لمعات انوار رشاد -
محمود مشرقین ارشاد -

بباد ارفعت و عزت دوامی

بباد اقدر ذی جاہ گرامی

بعدہ از منشی مولوی محمد یوسف علی صاحب قبلۂ اہل کمال -
کعبۂ ایمان گوہر احسان محمود زمان سراپا جلال - یوسف جمال -
صاحب سیف و قلم یوسف خصال - قبلۂ عالم مقصود جہان یوسف مثال -
قبلۂ نفس قبلہ پرستان اہل کمال - و کعبۂ کعبہ گزینان محو افضال -
نام آور جملۂ سخنوران - رہنماے زبان عبارت پردازان -
پیرایۂ ناز نثر طرازان - اورنگ نشین انشا پردازان -
نجم و ماہ و الا مرتبت - مالک ملک ہدایت عالی منقبت -
اللہ جل جلالہ طبع نازک روح ممدوح بہجت داراد -
و واجب الوجود فرار پر انوار محمود آگاہ دل منور سازاد -

جنوری کل مرقوم یازدہم رجب روز دوشنبہ
سنہ یک ہزار و سہ صد و چہار ہجری محمدہ آموز قدر -

قطعات تاریخ

از نتائج طبع رنگین فصاحت آگین ممدوح زمان منشی محمد باقر خان بهادر ڈپٹی کلکٹر

محمد علیخان که همتاش و همسر
ندیدم ندیدم و گر هست کمتر

بعلم و بفضل و بعقل و بحکمت
فرار فته از عقل اوّل فراتر

بفرمائش ما نوشته کتابے
چه آن کتابے که الله اکبر

کتاب مسیحا مسیحاے عالم
که او سوے صحت چو خضر است رهبر

بسته ضروریه هر آنکه دیدش
ز حیرت فرو ماند و گردیده ششدر

بگفتم من با دل صاف کاے دل
تو سالش بگو هم شدی گر ثنا گر

بتاریخ ختمش چنین گفت باقر
مسیحا مرا داد تریاق اکبر

۱۳ ۴ ھ

از نتائج طبع شاعر نازک خیال رشک هلالی و جلال برگزیدهٔ رب غفور جناب منشی ظهور حسین صاحب ظهور لکهنوی تلمیذ رشید جناب تدبیر الدوله مدبر الملک جناب منشی سید مظفر علیخان صاحب بهادر بهادر جنگ اسیر مرحوم و مغفور

محمد علیخان حکمت مآب
چو گر دیدا کمل بهر صغیر

مسیحاے عالم چو تالیف کرد
مسیحائے هر صغیر و کبیر

چو پرسید تاریخ طبعش ظهور
خرد گفت دگو نسخهٔ بے نظیر

۶۱۸ ۸۷ زائد ۱۳ ھ ۰ ۴

از نتائج طبع جناب منشی سید فضل حسینخان صاحب بهادر متخلص به شاعر تعلقه دار و آنریری مجسٹریٹ سندیله ضلع هردوئی شاگرد رشید حضرت ظهور لکهنوی

مسیحاے عالم چو گردید ختم
به تعریف او هر چه گویم بجاست

عبارت عجیب و عجائب کتاب
که هر حرف او رشک دار الشفاست

ز شاعر پئے سال هاتف بگفت
که بشنو همه درد ها را دو است

نتیجہ طبع مولوی واجد علی صاحب بہانوی

اُستادِ ما جناب محمد علی خان ؒ | دُر ہاے ثنا ہوار باین نسخہ خوب سُفت

واجد چو فکر کرد سروش از پے صلاۃ
تاریخ اختتام عجیب و غریب گفت

۱۳۰۴ھ

صحت نامہ کتاب مسیحای عالم

صفحہ	سطر	خطا	صواب	صفحہ	سطر	خطا	صواب
۴	۹	کیجالت	کیجالیت	۹۸	۹	مار - ماہی	مار ماہی
۵	۷	بنایا	بنانا	۷۵	۵	مجنونانہ حیوانانہ	مجنونانہ یاحیوانانہ
۶	۷	ہو - ا -	ہوا - ا -	۹۹	۶	جبیعت	طبیعت
۱۹	۱۸	بناکر	بنا کر	۱۰۵	۸	حون سن	کچھ حون مین
۲۷	۱۴	حموضہ	حموضیہ	۱۱۹	۱۱	جھلاک	جھلک
۵۲	۱۲	سدہ	رسیدہ	۱۲۷	۹	تگفتم	نگفتیم

خاتمۃ الطبع

الحمد للہ کہ کتاب لاجواب مسیحاے عالم مصنفہ ارسطوے زمان بقراط دوران جناب حکیم محمد علیخان صاحب شاہجہانپوری طبیب میونسپلٹی صدر رہر دوئی - دو بارہ قومی پریس لکھنؤ - چوک مین باہتمام محمد نثار حسین نثار مالک و مہتمم پیام یار و قومی پریس نہایت اہتمام کے ساتھ مئی سنہ ۱۸۹۵ع مطابق رمضان المبارک ۱۳۱۲ھ مین چھپکر طیار ہوئی - اس کتاب کی خوبیون کی نسبت صرف اسی قدر کہدینا کافی ہو کہ اپنی عمدگی کے لحاظ سے یہ وہ کتاب ہے کہ ایک سال مین دو مرتبہ چھپی ہے اور انشاء اللہ بہت جلد تیسرے

Purgatiw Pills
By
Hakim Mohomedali

یعنے

حکیم محمد علی کی جلاب والی گولیان

یہ سریع الاثر وبیضرر گولیان جو اخلاط ثلثہ صفرے - سودے - بلغم کو خارج کرتی ہین - عام مسہلون کی موجودہ ومعلومہ خرابیون کے دفعیے کے لیے مشتہر نے تیار کی ہین - انکا مفصل حال ان حضرات سے دریافت کیجیے جنھون نے اسکے استعمال کے بعد انصاف کی ترازو مین عالم کی تمام مسہلہ ترکیبات کو بغرض موازنہ کے مقدار - بو - ذائقہ - عمل نفع مین سب سے افضل کون ہے - اسکا استعمال مختلف امزجہ - مختلف فصول - مختلف سنون - مختلف طبایع مین کیا گیا - مگر کبھی کسی مین بجز نفع کے کسی طرح کے نقصان کا اثر بھی نہین دیکھا گیا - تپ کی حالت مین (جسمین مسہل نہایت ہوشیاری سے دینا چاہیے) یہ گولیان کسی قسم کا ضرر نہین پیدا کرتین بلکہ بالخاصہ تپ کو دفع کرتی ہین - جب بلا مدرقہ ورعایت کسی خاص خلط کے انکا استعمال کیا جاتا ہے تو اولاً صفراوی پھر سوداوی (کیونکہ اسکے واسطے مخصوص ہین) پھر بلغمی دست آتے ہین یا جو خلط غالب ہو - لیکن جب بدرقے مین کسی خاص خلط کے اخراج کی رعایت کیجاتی ہے تو وہی خلط بکثرت خارج ہوتی ہے جسکی رعایت کی گئی ہو - طرفہ تر یہ ہے کہ یہ گولیان اخیر دستون مین بجنسہ مسلم یا ٹکرے ہوکر خارج بھی ہو جاتی ہین - اس عجیب وغریب مسہل مین سب سے زائد یہ عمدگی ہے کہ اسمین گرمی - پیاس - دردسر - متلی - قی کا نام بھی نہین ہوتا - خون کو بھی صاف کرتی ہین - اور آتشک کو زائل - ایک مسہل کے واسطے ۴ یا ۵ گولیان کافی ہوتی ہین

جسمین باختلاف صابُع ۷ - سے ۱۵ - تک دست آتے ہین - یہ گولیان سربمہر شیشی مین فی مسہل پانچ گولیون کے حساب سے تین مسہلون کی پندرہ گولیان ہوتی ہین جو معہ پرچہ قواعد استعمال بذریعۂ ویلوپے ایبل یا نقد قیمت آنے پر مشتہر سے مل سکتی ہین قیمت فی شیشی علاوہ محصول - ۸ ر

تریاق السعال

یہ پُراعجاز کھانسی کی گولیان جو واقعی اسم بامسمّٰی ہین بے انتہا تجربون کے بعد مشتہر کیجاتی ہین کھانسی جدید ہو یا قدیم - تر ہو یا خشک - مگر بشرکت کبد - یا ورم یا قرحہ ریہ کی وجہ سے نہو تو لیجیئے ایک ہی روز مین یہ اپنا جادو بھرا اثر دکھا دیتی ہین - وہ سخت سخت کھانسیان جنکی شدت سے استفراغ کی نوبت پہنچ جاتی ہے - دم لینا - راتون کو پلک سے پلک بھی لگانا ایک امر محال ہوتا ہے - انکے ایک ہفتے کے استعمال سے ایسی کافور ہو جاتی ہین کہ گویا کھانسی کی کبھی شکایت ہی نتھی - قیمت فی ڈبیہ علاوہ محصول .. .. ۴ ر

اعلان